

Marie Andersen

Faire le choix du bonheur



**FAITES-VOUS CONFIANCE, VOUS
POUVEZ ÊTRE PLUS HEUREUX !**

Par l'auteur du best-seller
L'art de se gâcher la vie

Ixelles éditions

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Marie Andersen

Faire le choix du bonheur

Ixelles éditions

Avertissement : Les exemples qui illustrent cet ouvrage sont tous inspirés d'histoires vraies, mais ils ont été librement remaniés pour pouvoir les partager avec les lecteurs aussi utilement qu'anonymement.

Du même auteur, chez Ixelles Éditions :

La Manipulation ordinaire, Reconnaître les relations toxiques pour s'en protéger, 2010.

L'Emprise familiale, Comment s'affranchir de son enfance, 2011.

L'Art de se gâcher la vie, 2012.

Les 10 Facettes de la manipulation, 2013.

Retrouvez l'auteur sur : www.marieandersen.net

© 2013 Ixelles Publishing SA

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation
réservés pour tous pays.

Couverture : Olivier Frenot
Photo : Getty Images
ISBN eBook : 978-2-87515-466-8

ISBN 978-2-87515-191-9

D/2013/11.948/192

Dépôt légal : 3^e trimestre 2013

E-mail : contact@ixelles-editions.com
Site internet : www.ixelles-editions.com

Ixelles Éditions est une division d'Ixelles Publishing SA

*Pour Véronique
et François,
si doués pour se rendre heureux*

Avant-propos

*Ce qui m'intéresse,
ce n'est pas le bonheur de tous les hommes,
c'est celui de chacun.*

BORIS VIAN

J'exerce un métier passionnant et riche de sens. J'accompagne dans leur progression des femmes et des hommes qui ont décidé d'être plus heureux. C'est un privilège et une satisfaction extraordinaires.

Certains reviennent de loin, d'une enfance sombre aux rêves brisés et, derrière leurs premières rides, incompréhension et détresse se lisent dans leur regard d'enfant perdu.

D'autres ne semblent pas traîner de lourd passé mais s'engluent dans l'enfer silencieux d'un couple mortifère ou les méandres d'une existence qui ne parvient pas à décoller. Ils me donnent à voir la vie telle qu'elle est, sans fioritures, débarrassée de ses distorsions et faux-semblants, de ses dénis et de ses illusions.

Reconnaître leurs difficultés est un commencement, l'entame d'une relation d'estime réciproque et de sincérité nécessaire pour les soutenir dans le cheminement singulier et si imprévisible de leur développement et de leur épanouissement.

Au fil des années, mes patients m'ont beaucoup appris. Et m'ont confirmé que chacun conçoit le bonheur de manière fort personnelle et que leur exigence de qualité évolue au fil du temps. Le bonheur des uns n'est pas celui des autres, et être heureux aujourd'hui ne repose pas sur les mêmes conditions qu'hier.

C'est grâce à mes patients que j'écris ce livre.

Grâce à la confiance qu'ils me font chaque jour, en partageant leurs doutes et leurs souhaits, en déposant leurs hontes et leurs secrets et en me faisant témoin de leurs efforts créatifs pour se libérer de trop de frustrations ou de souffrances. En travaillant avec eux, j'ai observé une multitude de petites

enjambées prudentes, de succès surprenants ou de décisions volontaires, et constitué un réservoir d'idées qui ont enrichi ma pratique. Ensemble, nous avons ri de leurs mésaventures, ils ont pleuré sur leurs blessures et nous nous sommes réjouis de leurs progrès. Je les vois abandonner leurs anciens mécanismes d'échecs, lâcher de vieux griefs, clarifier leurs choix, se redresser et développer le goût de vivre. Ils se libèrent de relations toxiques, posent des actes qui les engagent vers un avenir choisi et accomplissent ce qu'ils n'avaient jamais osé faire. Ils modifient légèrement ou profondément leur existence, apprennent à s'aimer et se tournent amicalement vers les autres. J'ai été témoin de leur retour vers la lumière et je connais leur volonté.

Qu'ils sachent que chacune de leurs étapes vers une vie plus heureuse m'a fait réfléchir et a souvent servi ailleurs. Constamment, notre interaction m'a interpellée et amenée à évoluer, personnellement et professionnellement.

Ce livre est une manière de les remercier. Grâce à eux, je peux transmettre aux autres. À ceux que la psychothérapie ne tente pas, ou pas encore, et qui choisissent de s'interroger et d'évoluer par la réflexion que la lecture stimule.

Ce livre n'est ni un essai philosophique, ni une méditation spirituelle sur la conception du bonheur, ce qui m'amènerait hors de mon champ de compétence. C'est un recueil d'idées, d'observations et d'analyses sur les mécanismes psychologiques qui nous libèrent de nos entraves et nous aident à avancer vers une existence plus choisie.

Puissiez-vous trouver au fil de ces pages quelques chemins accessibles et conseils rodés pour soutenir votre ascension vers un mieux-être.

La quête du bonheur sans cesse se renouvelle, mais demeure essentielle.

Introduction

Il y a autant de manières d'être heureux que d'individus.

DENIS DIDEROT

Le bonheur, un choix !?

Oui ! Chercher à être plus heureux est un choix, une décision, mais aussi une permission et un droit que l'on se donne.

Notre bonheur est entre nos mains, bien plus qu'on ne le croit. Nous sommes les artisans de notre existence, alors que nous pensons parfois la subir.

Être plus heureux nécessite autant de changer des aspects concrets de notre vie, sur les plans matériel, professionnel ou relationnel, que de modifier notre mentalité, vers plus de lucidité, de souplesse et de sérénité.

Même par les temps qui courent, nous pouvons nous donner les moyens de vivre ce qui nous fait du bien, en respectant notre personnalité profonde, en assumant nos engagements, en concorde avec les autres et en paix avec la vie telle qu'elle est, riche et surprenante, incontrôlable et limitée.

Pour mener notre existence selon nos vœux, nous devons reconnaître et assumer nos vrais désirs, clarifier les confusions qui nous tourmentent, dépasser les peurs qui nous restreignent, décoder nos automatismes erronés et nos habitudes frustrantes, nous libérer du passé s'il nous handicape, déverrouiller nos résistances, apprendre à raisonner plus sainement, mieux comprendre nos émotions, nous affirmer sans crainte et endosser la responsabilité de nos actes. Ces décisions ne sont ni évidentes ni faciles, parce que s'y mêlent des considérations rationnelles et morales, des contraintes familiales, professionnelles et matérielles, un cadre culturel et social, et beaucoup d'émotion, mille-feuille de causes et d'effets que nous ne percevons pas clairement et que nous maîtrisons assez peu. Mais cette évolution est incontournable si nous souhaitons accomplir nos rêves, réaliser notre potentiel et nous épanouir pleinement.

Il n'y a pas de norme de bonheur, bien que certaines conditions de bon sens

conviennent à la majorité. La plupart des gens préfèrent éviter la pauvreté, l'isolement et la maladie, cela va de soi, mais chacun a du bonheur une conception particulière et susceptible d'évoluer. Distancions-nous des clichés les plus véhiculés ! Pour se sentir heureux, il n'est pas indispensable d'avoir un amoureux qui fête la Saint-Valentin, un travail bien rémunéré, de sympathiques amis autour d'une jolie table et un labrador en bonne santé qui gambade au jardin !

Les médias et les réseaux sociaux, dans leur versant léger, nous livrent une vision du monde standardisée, qui culpabilise parfois plus qu'elle n'encourage. On se sent hors norme, un peu trop seul, un peu trop gros, un peu trop ridé, pas assez dégourdi, moins riche, moins beau ou moins doué que les autres. On imagine qu'ils se débrouillent mieux, ils ont l'air de s'amuser, d'avoir un but dans la vie, une existence légère, sans crainte ni incertitude. L'insatisfaction générée par ces comparaisons est bien plus liée à l'étiquetage social pénalisant qu'à la situation que l'on vit réellement. On aspire à acquérir ce qu'on ne possède pas et à vivre ce que d'autres semblent apprécier.

Quant aux messages plus sombres des médias, ils nous dépeignent un monde sinistre et dur, un horizon bouché, une politique frileuse ou corrompue et une jeunesse capricieuse et désenchantée.

Comment trouver nos repères dans ce grand écart entre futilités et désespérances ?

Le bonheur, c'est ce que chacun en pense, pour lui-même ! Notre bonheur exprime jusqu'à quel point nous aimons la vie que nous menons, tout simplement.

Je ne vous expliquerai pas comment vous *devez* vivre pour être plus heureux, mais je vous donnerai des moyens pour construire ce que vous *voulez* vivre. Je ne vous dirai pas quelles décisions prendre parce que mes critères de bonheur ne sont pas les vôtres, mais je ne m'empêcherai pas de partager mon expérience et ma vision du bon sens. Je ne connais ni vos rêves ni vos ressources, mais je peux vous aider à développer une bonne « caisse-à-outils » pour apprendre à être heureux, dans laquelle vous puiserez ce qu'il vous conviendra : explications théoriques, décodages, suggestions et pistes à explorer, ainsi que de multiples exemples.

La structure de cet ouvrage, en cinq parties, suit globalement le déroulement d'une psychothérapie, ou simplement le processus du changement. On commence par SE POSER pour analyser son mal-être et ses besoins, on envisage ensuite comment SE DÉLESTER de ce qui pèse et nuit, puis on apprend à S'AJUSTER pour trouver un meilleur équilibre entre désirs et réalité. Vient alors une invitation à SE REDRESSER et prendre les décisions qui nous rendent libres et responsables, pour enfin SE DÉLECTER et vivre agréablement l'existence qu'on se choisit.

Quelles que soient vos envies de bonheur, si le bilan de votre vie actuelle ne vous semble pas satisfaisant, ce livre peut vous aider à diminuer ce qui vous est désagréable et pénible afin de réserver plus de place à ce qui vous motive et vous plaît. Les changements à opérer portent autant sur des aspects concrets de votre mode de vie que sur votre état d'esprit. Mais faites-vous confiance, vous pouvez vous sentir plus heureux !

Dans *L'Art de se gâcher la vie*¹, j'ai dénoncé de nombreux stratagèmes grâce auxquels nous avons tendance à nous empoisonner l'existence. *Faire le choix du bonheur* poursuit la réflexion en y apportant les outils du changement, selon une progression logique et concrète. Bien que ce livre-ci s'appuie parfois sur les propos du précédent, comme deux tuiles qui se superposent en partie mais continuent la construction, les deux ouvrages, qui se complètent l'un l'autre, peuvent se lire séparément, et peu importe dans quel ordre.

Pour la bonne compréhension de certains processus, je serai amenée de temps à autre à reprendre quelque notion déjà évoquée dans un de mes livres antérieurs. J'ai le souci permanent de les écrire chacun de manière à ce qu'ils puissent être lus les uns à la suite des autres, en s'appuyant sur des concepts déjà développés, mais aussi en tant que première lecture, sans le support des précédents. Inévitablement, les lecteurs déjà informés y trouveront quelques reprises. J'espère que ces répétitions n'auront pour seul effet que de renforcer l'importance d'une idée ou d'en affiner la compréhension.

Nous traversons une période de crise. Certains la vivent de plein fouet, d'autres la sentent ou en entendent parler, c'est inévitable. Que vos moyens aient été véritablement tronqués ou que seule la crainte d'un futur instable vous préoccupe, vous ne pouvez ignorer le pessimisme ambiant. Il fait probablement plus de dégâts que les restrictions économiques elles-mêmes.

La morosité sociale et le spectre de l'insécurité nous englobent comme un brouillard pollué, un *smog*² psychique qui érode le moral et engendre résignation et inquiétude. Nous n'avons probablement jamais vécu dans un monde aussi sûr mais nous suons d'angoisse au moindre frémissement de la Bourse. On nous parle autant de restriction que de relance pour voler au chevet d'une société de consommation essoufflée, cependant il semble que l'inutile et les paillettes se vendent de mieux en mieux. Sirènes hurlantes, on s'alarme des risques d'un irréversible déséquilibre climatique, mais la mollesse de nos décisions et l'incohérence de nos comportements ne nous troublent que fort peu. Les progrès fulgurants de la médecine nous offrent une longévité sans cesse augmentée, mais nous sabotons cette chance en malbouffe, stress et sédentarité excessive. Les grands repères traditionnels qu'étaient le patriarcat ou la religion sont en perte de vitesse au bénéfice de la liberté et de la créativité, mais nous faisons plus que jamais appel aux gourous et charlatans dont baumes et promesses ne sont que miroirs aux alouettes.

Bref, il semble qu'on soit un peu déboussolé !

- Comment construire son bonheur avec tant d'amertume et de pessimisme autour de soi ?
- Est-il possible de vivre en cohérence dans une société mouvante et en panne de repères ?
- Comment trouver un cap attrayant pour échapper à une existence maussade et sans horizon ?
- Peut-on se sentir plus heureux sans transformer fondamentalement sa vie ?
- Comment se libérer de nos entraves et de nos convictions limitantes ?
- Peut-on infléchir sa route quand on a pris un mauvais départ ?
- La volonté suffit-elle pour réaliser nos désirs ?
- Sommes-nous véritablement responsables de notre bonheur ou sont-ce les circonstances qui nous conditionnent ?
- Comment passer du statut de victime à celui de créateur de son existence ?

Tout n'est pas possible, certes, et vous n'avez pas prise sur tout ce qui vous entoure, mais les perspectives sont bien plus larges que vous ne le pensez. Votre avenir sera ce que vous en ferez ! Quels qu'aient été les précédents chapitres de votre vie, la page suivante, c'est vous qui l'écrirez !

Vous n'avez qu'une vie ! Précieuse et unique, c'est votre seule chance sur Terre. Croquez-la à pleines dents !

¹ *L'Art de se gâcher la vie*, Ixelles Éditions, 2012.

² Le *smog*, mot-valise formé de *smoke* (la fumée) et de *fog* (le brouillard) est une lourde couche de brume polluée qui s'abat sur les villes et les enferme dans une semi-opacité aussi dépressogène que toxique.

Chapitre 1

Se poser

La pause, elle aussi, fait partie de la musique.

STEFAN ZWEIG

Si vous voulez démêler vos difficultés et réorienter votre vie vers un mieux-être, offrez-vous de temps à autre des retrouvailles avec vous-même. De manière générale, faire le point et apprendre à s'écouter est toujours une bonne hygiène de l'esprit et il n'est pas nécessaire d'être englouti sous les problèmes pour en ressentir les bienfaits.

Pour mettre à jour la nature des défis à relever, pour donner du sens et de l'intensité à votre vie, pour réfléchir profondément aux changements que vous voulez apporter à votre existence, les conditions à réunir paraissent assez simples : solitude, silence et temps.

Mais nous vivons dans un monde qui galope, comme un film en accéléré. Jean Cocteau écrivait joliment que « le temps des hommes est de l'éternité pliée ». Plaisante formule pour illustrer la complexité de nos journées comprimées. De l'aube au crépuscule, tout s'enchaîne à une cadence soutenue, sans temps mort, sans marge de sécurité, sans aucun moment qui ne soit dévolu à telle ou telle activité. L'imprévu perturbe notre agenda, notre horaire est bouclé comme celui d'un ministre, souvent depuis l'école maternelle. Les journées sont rythmées, le temps est compté, l'heure est un couperet. « La ponctualité est la politesse des rois », nous rappelle le dicton, c'est dire combien la vie suit le cours de l'horloge et la bienséance nous invite à le respecter.

C'est le propre de notre culture et cette implacable gestion du temps nous permet une rigoureuse organisation qui nous rend particulièrement performants. C'est le bon côté de la médaille, mais elle a un revers : la frénésie, le stress, le manque de recul et le trop-plein. Et en conséquence, la fatigue, l'épuisement ou le *burn-out*, ces « maladies » contemporaines qui engendrent une consommation excessive de somnifères et de psychotropes.

Pour rester inscrits dans notre mode de vie actuel, rares sont les gens qui peuvent se passer d'une montre, hormis peut-être les paysans et quelques heureux marginaux qui vivent au rythme du soleil. Et encore... Pour la moindre action relationnelle ou sociale, l'heure est le repère incontournable. On ne se rend plus visite au crépuscule, aujourd'hui on se textote : « RV 20h30 » ! Cette précision est une richesse autant qu'une contrainte. L'horloge quadrille notre vie et s'impose comme référent de notre emploi du temps.

Dès notre plus jeune âge, on apprend à manger à une certaine heure et non quand on a faim. On va au lit à l'heure prescrite, mais pas nécessairement quand on a sommeil, et on est réveillé à l'aube même si on n'est pas assez reposé. À l'âge adulte, alors qu'on a conquis notre liberté, on persiste. On se lève quand le *bip bip* nous l'impose et c'est souvent les programmes télévisés qui nous dictent quand aller dormir, alors que la plupart d'entre nous se plaignent d'être en permanence fatigués. On n'écoute pas son corps, on n'a probablement jamais appris à le faire...

Ce rapport particulier au temps est le propre de notre société. Ce n'est pas le cas partout. Je m'en suis rendu compte en vivant quelques années sous les Tropiques.

Un jour, en Ouganda, je suis à la recherche d'un bus pour rejoindre le Rwanda. Seule « Blanche » dans un quartier bariolé, je m'enhardis à monter dans un véhicule d'un autre âge dont la tôle rapiécée chauffe à blanc sous le soleil et, ne trouvant aucune indication d'horaire, je m'adresse au chauffeur, qui ronge paisiblement un épi de maïs grillé, et lui demande à quelle heure nous partons. Gentiment moqueur, il me répond qu'on partira quand le bus sera plein ! Évidemment ! On ne va tout de même pas commencer un périple de cinq cents bornes avec un car à moitié vide ! Ma question était tout aussi déroutante pour lui que sa réponse l'était pour moi ! Dans nos pays occidentaux, la ponctualité importe plus que la rentabilité d'un trajet. C'est comme ça que nous fonctionnons, l'inverse nous paraîtrait absurde.

Cible des regards amusés et des commentaires rieurs dont je ne comprends mot, je m'assieds donc le plus naturellement possible sur un siège libre et tâche de me mettre au diapason : j'attends calmement, comme si j'avais fait ça toute ma vie. Attendre n'est pas en soi d'une grande difficulté, mais ne pas pouvoir anticiper l'est bien plus. Combien de temps allons-nous rouler ? Quand allons-nous manger ? Ne devrais-je pas profiter de cette attente pour aller vite m'acheter de quoi me faire un petit pique-nique ? Mais le bus partirait-il sans moi s'il se remplit entretemps ? Comment le savoir s'il n'y a pas d'horaire ? Comment peut-on fonctionner sans le repère du temps ? Bref, j'avais beaucoup de choses à découvrir !

Vivre au quotidien au sein d'une autre culture m'a beaucoup appris sur la nôtre. Chez nous, le temps s'impose, il nous domine. Il règle nos journées et nous devons nous soumettre à sa rigueur. « L'Européen se sent au service du temps, écrit le journaliste Ryszard Kapuscinski, il dépend de lui, il en est le sujet. Pour exister et fonctionner, il doit observer ses lois immuables et inaltérables, ses principes et ses règles rigides. Il doit observer des délais, des dates, des jours et des heures. Il se déplace dans les lois du temps en dehors desquelles il ne peut exister. »³ Dans la lutte de l'homme occidental contre le temps, c'est toujours le temps qui gagne !

« Les Africains, poursuit le journaliste, perçoivent le temps autrement. Pour eux, le temps est une catégorie beaucoup plus lâche, ouverte, élastique, subjective. C'est l'homme qui influe sur la formation du temps, sur son cours et son rythme. »⁴ Le temps est lié aux événements. L'horloge ne semble tourner que dans l'action. Lorsque l'homme s'active, le temps se met en branle. Quand l'homme se repose, le temps en fait autant. Dans cette culture si différente de la nôtre, l'homme se dégage du temps, il ne s'y laisse pas enfermer. Moins efficace, certes, mais tellement plus relax !

Dans notre société de consommation, le temps c'est de l'argent. S'il n'est pas occupé par une activité, c'est du temps perdu. On se sent un peu coupable quand on ne fait rien. L'expression « perdre son temps » en dit long sur la valeur qu'on lui accorde. Interdit de traîner, défense de rêvasser ! « Votre enfant prend les choses bien à son aise ! Il ne se presse pas beaucoup ! », reprochera l'institutrice à une maman à la bourre qui récupère le petit un peu tard, en lui rappelant le mode d'emploi : « Dépêche-toi ! On n'a pas le temps ! » Pour de nombreuses familles, c'est le rythme d'aujourd'hui, comprimé, *overbooké* et épuisant. Les parents fatigués ne se rendent pas toujours compte de cette pression tellement ils y sont habitués et, même s'ils en souffrent, ils ne savent pas comment lever le pied.

Non loin de chez moi, il y a une petite école maternelle et, vers 16 heures, je vois passer parents et grands-parents qui ramènent les bambins à la maison. Les parents, souvent stressés, ont tendance à houspiller leurs enfants qui, épuisés, renâclent ou pleurnichent. Les retrouvailles sont crispées, personne ne sourit et il arrive qu'elles se terminent en dispute. Alors que les grands-parents, qui ont le temps, marchent paisiblement en laissant les petits sautiller

sur les murets, explorer chaque entrée et, parfois même, certains leur apprennent le nom des fleurs au fil des allées ou jouent à lire le numéro des maisons ! Les gamins papotent, racontent leur journée et trottent de bon cœur. Il y a de nombreuses exceptions heureusement, mais globalement, la différence est spectaculaire. « C'est normal, me direz-vous, les grands-parents sont à la retraite, ils ont le temps ! » C'est vrai, mais est-ce une raison suffisante ? Retrouver ses enfants après une longue journée d'école ne devrait-il pas rester un moment de bonheur, où le parent, réceptif, s'adapterait au rythme de l'enfant durant au moins un quart d'heure ? Un joli moment de retrouvailles, paisible et agréable...

Et le petit matin, est-il paisible et agréable ? Combien de familles ne se réveillent-elles pas dans un stress quotidiennement renouvelé ? « Dépêche-toi, on va être en retard, habille-toi vite, allez, termine tes céréales, où sont tes baskets ? » Tous les jours, des parents pressés, qui ne prennent parfois pas le temps de déjeuner eux-mêmes, bousculent des enfants endormis, qui débutent leur journée dans une course contre la montre !

Mais que se passe-t-il ? Pourquoi notre société se bat-elle contre le temps ? Pourquoi ce rythme endiablé que tout le monde semble trouver pénible mais inévitable ? Pourquoi ce stress, si récurrent qu'il en devient presque une drogue ? Prendre paisiblement son temps semble anormal, presque indécent !

Toutes les vies ne se ressemblent pas, certaines sont plus calmes que d'autres, mais si la vôtre est frénétique, une pause s'impose ! Si vous avez l'impression d'avoir juste assez de temps pour assurer le quotidien avant de vous écrouler dans un sommeil agité, si vous ressentez la course des jours comme une cavalcade peu contrôlable et que cette vie ne vous convient plus, si elle comporte trop de difficultés et de frustrations, il est essentiel de lever le pied. Pour vous retrouver un peu tranquille, seul avec vous-même et faire le point.

Créer sa bulle

S'offrir des petites plages de solitude relève souvent du défi dans nos marathons quotidiens. Or, c'est précisément pour reprendre un tant soit peu la maîtrise d'une existence qu'on subit plus qu'on ne la choisit que ces petites retraites sont importantes. « Des moments libres, écrit la romancière

Marguerite Yourcenar. Toute vie bien réglée a les siens, et qui ne sait pas les provoquer ne sait pas vivre. » Ces retours en nous-mêmes sont nécessaires pour nous détendre, laisser nos pensées flotter et réfléchir sur l'état de notre vie. Ou juste pour ne rien faire, tout simplement. Parce que c'est bon pour le corps et pour le moral !

Ce premier chapitre est donc une invitation à vous octroyer un agréable moment rien qu'à vous, une parenthèse au calme, sans autre justification que de vous poser.

Le temps suspendu

Idéalement, on devrait pouvoir s'offrir une petite oasis de sérénité tous les jours.

- Tous les jours ! Mais c'est impossible !
- Pourquoi ?
- Mais je n'ai pas le temps ! Vous n'imaginez pas les journées que je me tape !
- S'accorder du temps est une manière de prendre soin de soi aussi essentielle que de manger ou dormir.
- Mais justement ! Je n'arrive déjà pas à trouver du temps pour déjeuner ! Alors du temps pour ne rien faire, vous rêvez !
- Non, non, je ne rêve pas ! Mais il faut évidemment le décider et s'en donner les moyens. C'est un choix. Si l'on veut améliorer sa vie, il faut commencer par le commencement : se poser et réfléchir.

Je le répète : *il faut le décider et s'en donner les moyens* ! Si les conditions d'une existence agréable ne se sont pas mises en place naturellement dans votre vie, elles ne viendront pas toutes seules. Il va falloir faire preuve d'introspection, de lucidité et de volonté.

Les suggestions de ce livre sont des options. Même si elles ne vous paraissent pas évidentes à appliquer, elles constituent un encouragement. Si vous ne trouvez pas d'emblée comment vous allouer un peu de temps pour vous-même chaque jour, commencez par les week-ends. Mais accordez-vous cette

permission, c'est possible, quel que soit votre style de vie. Il vous faudra vraisemblablement modifier votre emploi du temps et bousculer quelque peu vos habitudes, c'est normal. Sinon, ce serait probablement déjà fait !

Le jour où je n'ai plus eu d'enfants à conduire à l'école, raconte Carole, avocate quinquagénaire, j'ai découvert le délice des petits matins paisibles. Je ne suis pas « du matin », je n'ai jamais aimé me houspiller dès l'aube, mais j'avais une famille et les enfants devaient se lever tôt !

Il m'a fallu quelques mois avant de m'autoriser cette pause matinale. Je me sentais coupable de prendre mon temps, j'avais l'impression de traîner ! Mais, petit à petit, j'ai compris que ce n'était pas juste une récompense liée au bénéfice de ne plus devoir me forcer quotidiennement, c'était devenu un moment sacré !

Aujourd'hui, je prends mon petit déjeuner quand toute la tribu est partie, au calme, en regardant le jour se lever, mon jardin, les oiseaux... J'aime ce moment de silence, je savoure mes toasts et mon petit café paisiblement, dans mon fauteuil préféré. J'ai fait ma devise d'une phrase de Somerset Maugham : « Tout bonheur commence par un petit déjeuner tranquille. » J'en suis convaincue et je le ressens chaque matin ! Ensuite, j'étends les jambes sur le repose-pied, j'appuie la tête sur le dossier et je ne fais rien durant quelques minutes. Juste rien. Parfois je réfléchis à ma journée, je prends quelques décisions, je fais le point sur ce qui est en cours. Parfois je ne pense à rien, je caresse du regard les objets qui m'entourent, je laisse mon esprit divaguer et c'est très paisible. Je sens que tout va bien et ça m'apaise. Ensuite, je démarre ma journée agréablement et de bonne humeur.

Ce temps de pause me fait un bien fou. Je n'aurais jamais imaginé combien il pourrait me devenir indispensable. Et honnêtement, cela ne me prend même pas un quart d'heure, c'est-à-dire un centième d'une journée ! C'est mon petit moment à moi et c'est divin. Mon rempart contre le stress, contre cette horrible impression d'être débordée. La source de ma paix intérieure, quotidienne.

Certaines personnes font le point au lit, avant de s'endormir. Cette formule comporte quelques inconvénients : souvent la fatigue les submerge, leurs pensées se perdent dans les brumes du sommeil et, le lendemain, c'est oublié. Ou à l'inverse, s'ils ne sombrent pas directement dans les bras de Morphée, ces discussions avec eux-mêmes se transforment en combustible à insomnie !

Tout le monde peut trouver son petit moment de calme. Ou le créer.

J'ai pris l'habitude de faire le point en fin de journée sur l'autoroute, avoue Stéphane, 45 ans, directeur du marketing, la route est longue et sans intérêt, je la fais tous les jours. Aux heures où je circule, il y a peu de trafic, je peux penser à autre chose qu'à la

circulation. C'est un vrai moment de décompression. Je n'écoute que rarement de la musique et surtout pas la radio, qui ne serait qu'une distraction stérile. J'ai découvert ce bien-être par hasard, lorsqu'on m'a volé mon autoradio et que j'ai dû m'en passer quelque temps, par la force des choses. Je pensais que je n'allais pas pouvoir me défaire de cette compagnie sonore, mais j'ai constaté que, bien au contraire, le silence me faisait du bien ! Je mets mon cerveau au repos ! Et, du coup, me viennent des pensées intéressantes qui m'aident à réguler ma vie. J'arrive à destination bien détendu et disponible pour ma famille.

L'engouement pour la méditation et les philosophies orientales répond en partie à notre besoin de calme intérieur. Certaines personnes apprécient la méditation traditionnelle, d'autres préfèrent une version plus occidentale. Il n'est pas nécessaire de faire brûler de l'encens ni de s'asseoir en tailleur en récitant des mantras pour méditer, mais si cet environnement aide à la pratique, tant mieux ! Ce qui importe, lorsque l'on médite, c'est d'apprendre à être dans le moment présent. À simplement être là, posé, calme, vigilant et détendu. Sans activité, sans pensée parasite, sans jugement, avec un regard bienveillant et un amour tranquille et inconditionnel pour ce qui est, et envers soi-même. « En nous établissant dans le moment présent, recommande le maître zen Thich Nhat Hanh, nous pouvons voir toutes les beautés et les merveilles qui nous entourent. Nous pouvons être heureux simplement en étant conscient de ce qui est sous nos yeux. »

Je me retire régulièrement dans ma petite bibliothèque, qui est à l'écart dans la maison, loin de l'agitation familiale, me raconte Fabrice, cadre dans une entreprise. Je m'assieds bien droit sur un tabouret, face à la fenêtre et je me pose. Je respire calmement, me détends et ne fais rien. Je laisse les bruits ambiants me traverser, je ne les écoute pas. Mes pensées vagabondent un peu mais je ne les suis pas. Je reste centré sur moi, sur mon corps, ma respiration. Cela me procure un calme très profond et très apaisant. C'est comme si je me mettais en paix avec l'univers ! Cela me permet ensuite d'aborder les événements du quotidien avec une sage distance, les choses n'ont plus la même importance, je distingue bien mieux ce qui est essentiel. Mon humeur est plus stable, je ne monte plus dans les tours comme avant !

Dans nos vies trépidantes, les couples ont parfois du mal à se retrouver. Pour se regarder, s'écouter et se parler. Pris dans la routine du quotidien, ils s'investissent dans leur travail, s'occupent le mieux possible de leurs enfants, et leur relation amoureuse est la dernière sur la liste des priorités. Les retrouvailles sur l'oreiller sont sexuelles, ce qui fait du bien évidemment, ou somnolentes ! Quand ils ont le temps de se dire deux ou trois mots, c'est pour

organiser le planning de la famille, partager un tracas concernant le boulot ou les enfants. Et les vacances familiales ne suffisent pas toujours, surtout si elles sont régies par un agenda, certes ludique, mais ici aussi sans temps mort.

Se retrouver pour se retrouver, c'est cela qu'il leur manque ! Maintenir un couple en bonne santé n'est pas magique, tout le monde le découvre un jour ou l'autre. Après quelques années, le sentiment amoureux fluctue et si rien n'est fait pour rester en phase, on se perd un peu de vue. Se donner des moments de tête-à-tête est une jolie idée pour continuer à privilégier le couple, pour maintenir son partenaire à une place importante et le lui démontrer par le temps et l'attention qu'on lui consacre régulièrement.

Au lieu de s'assoupir devant la télévision, William et Claire font une petite promenade tous les soirs, après le dîner. « On fait le tour du quartier, très calme à cette heure. On s'oxygène ! On marche au même pas, bras dessus, bras dessous, on discute, on se raconte notre journée. C'est notre petit rituel du soir. Nos enfants sont assez grands pour rester seuls une petite heure, et ce moment rien qu'à nous deux nous rapproche. Il est devenu précieux, c'est un régulateur d'humeur, une soupape, un exutoire. C'est notre formule anticrise conjugale ! »

Cela ne s'insère pas facilement dans votre emploi du temps ? Qu'à cela ne tienne, prenez rendez-vous !

- Rendez-vous ? Mais on vit ensemble tous les jours !
- On prend bien rendez-vous avec son dentiste ou son coiffeur, pourquoi pas avec son chéri, après tout ?
- Mais se voir sur commande, ce n'est pas spontané !
- Effectivement, mais est-ce une raison pour ne pas le faire ? La spontanéité n'arrive pas à tout résoudre et prendre un rendez-vous d'amour n'a rien de bien nuisible !

Martin et Ingrid sont persuadés que ce choix a sauvé leur couple à un moment où le stress et la frustration les rongeaient.

Chez nous, depuis plus de deux ans, le vendredi soir est sacré. Chaque semaine, quoi qu'il se passe, nous clôturons cette journée au restaurant, en tête-à-tête. Parfois, nous

n'avons rien de particulier à nous dire et le dîner se termine vite, on est simplement contents d'être ensemble et de s'être retirés un moment de la vie familiale. Mais souvent on fait le point, on bavarde et on rit, ça nous fait plaisir ! On se sent de nouveau comme des amoureux et c'est délicieux !

On a pris cette décision un an après la naissance des jumeaux, c'était indispensable. Mais on ne l'aurait probablement pas fait si des amis ne nous l'avaient pas fortement suggéré. On était assez réticents et tellement dépassés par le temps qui nous manquait en permanence que cela nous a tout simplement paru impossible. Pourtant, dès le début, il faut reconnaître que cela nous a fait du bien. On était fatigués, débordés par notre vie professionnelle et par les deux petits, et on ne se parlait plus. On était de plus en plus tendus l'un envers l'autre, on n'arrivait plus à se décriper, la relation n'était plus que silences ou reproches, et toujours pour des peccadilles, juste parce qu'on était engloutis par le quotidien.

Il n'y a pas de bonnes et de mauvaises façons de vous poser. Ce qui importe, c'est de vous offrir des moments de calme dégagés de vos activités et préoccupations quotidiennes envahissantes. Une période de retrait, de repos du corps et de l'esprit. Un espace de réflexion, creuset des décisions qui permettent de développer une existence plus heureuse.

Raisonner sainement

Les temps de pause représentent votre camp de base, comme ceux qu'installent les alpinistes qui entreprennent d'escalader un sommet. Dans ce refuge, ils s'acclimatent, se préparent et s'organisent. Ils font ensuite une tentative et puis redescendent au camp, tirent les leçons de l'essai et se reposent, avant de gravir la montagne un peu plus haut.

Votre camp de base à vous, c'est là où vous faites le point, sereinement et honnêtement. On ne peut se redresser et tenter d'arpenter la vie avec plus d'aplomb que si on a une zone de repli et de ressourcement. On essaye une nouvelle manière d'aborder un événement ou de surmonter un problème, on s'observe en situation, puis on retourne dans son refuge pour en tirer quelques conclusions.

Mais les conclusions s'imposent-elles ? Comprenez-vous véritablement ce qui vous arrive et pourquoi il est si difficile de changer ?

On est parfois enclin à filtrer inconsciemment ses perceptions ou à réécrire

l'histoire afin qu'elle confirme ce qu'on souhaite ou ce qu'on a toujours cru. Même si elles sont amères, maintenir nos convictions demeure plus simple que les remettre en question et découvrir qu'on réfléchit mal ou qu'on se leurre depuis longtemps.

Voyons ensemble comment on peut apprendre à raisonner mieux sur la manière dont nous menons notre existence.

Qu'est-ce que je fais de ma vie ?

Clarifier nos petits papotages intérieurs est une saine décision. On a parfois tendance à faire les questions et les réponses, et on reste dans la confusion. On est seul au volant, on marche dans la rue, on vaque à ses occupations et on parle tout seul ! Et parfois tout haut ! À quelqu'un (qui n'est pas là) ou à soi-même. On tient une conversation imaginaire, on exprime ses préoccupations à haute voix, peut-être parce qu'elles sonnent plus clair quand on est seul. C'est plus facile, on n'est pas interrompu ! La mise en mots nous aide à préciser nos idées. On s'écoute, on réfléchit et on avance dans notre raisonnement. Mais parfois, comme un disque rayé, on se répète invariablement la même chose, on ressasse, on se baratine, on se persuade d'avoir raison et aucune évolution n'est possible.

Oh là là ! Qu'est-ce que j'en ai marre de ce job ! Je m'ennuie à périr. Je n'y trouve plus aucun intérêt depuis des années. Surtout depuis qu'il y a eu ce changement de boss. Je suis sur une voie de garage, c'est clair. Je devrais changer, chercher autre chose.

Oui, mais à mon âge, ce n'est pas évident de trouver du travail. J'ai la chance d'avoir un boulot. Avec tout ce qu'on entend de nos jours... Et ça pourrait être pire ailleurs. On ne sait jamais...

Pourtant, j'ai quand même un bon diplôme, pas mal d'expérience. Je me sens sous-employée. J'ai fait dix fois le tour de ce poste. Il faudrait au moins que je regarde sur Internet, voir un peu les offres d'emploi.

Oui, mais si je commence comme ça, je vais devenir obsédée et alors je perdrai complètement mon énergie. Je vais déprimer, ça c'est sûr !

Mais quand même, je ne peux pas rester ici encore dix ans. Je vais en crever ! Je dois réagir !

Oui, mais il me faudrait du temps pour chercher. Et si on se rend compte que je vais

voir ailleurs, je risque d'être fichue à la porte et de tout perdre...

Cette personne tient un petit dialogue interne, d'une part elle se plaint et s'encourage à envisager un changement, mais immédiatement elle s'invente des excuses qui commencent chaque fois par *Oui, mais*. Elle se comporte comme s'il y avait deux personnes en elle qui conversaient ! La première est malheureuse et voudrait trouver des options, la seconde est méfiante et pose le couvercle sur les possibilités de solution sans même y réfléchir. Un peu comme un adulte désireux d'évoluer et un enfant qui a peur.

Nous connaissons bien ces pensées oscillantes, coup de pédale et coup de frein, il faudrait que... Oui, mais... Je voudrais avancer, oui mais je n'en fais rien.

Parce que *Oui, mais* = *Non* !

Ces dialogues intérieurs mettent en scène notre côté adulte et responsable qui sait globalement ce qu'il faut faire, face à notre côté enfant, peu confiant, culpabilisé, inquiet ou capricieux, qui ne veut, ou ne peut, envisager de changement. Cet enfant intérieur, qui nous gouverne encore bien plus qu'on ne le pense, trouve des prétextes, quitte même à tordre un peu la vérité, pour rester assis sur son derrière, obstiné, immobile et déçu.

Ces attitudes infantiles, qui sont la réminiscence de certaines empreintes de notre enfance et que j'expliquerai plus loin⁵, nous empêchent de faire ce qu'il faudrait pour aller mieux. On tente de se justifier, on se trouve des excuses, qui ne sont pas de vrais arguments mais qui nous maintiennent dans nos difficultés, bref on pédale tout en freinant ! Parce qu'aller vers plus de bonheur demanderait qu'on y travaille, qu'on se bouge et qu'on s'organise, alors que rester dans ses problèmes ne requiert rien d'autre que la passivité. Personne ne refuse d'être heureux « quand ça vient tout seul » ! Mais lorsqu'il s'agit de mobiliser ses forces et de modifier son organisation, c'est plus délicat.

Or, en fin de compte, c'est néanmoins ce qu'on devra faire ! Parfois il est nécessaire de parcourir un long chemin pour découvrir son potentiel et le mettre en œuvre, parfois la seule volonté suffit, mais, quoi qu'il en soit, le but est identique : aller mieux !

Tout n'est pas noir ou blanc

Un conseil : ne cherchez pas ailleurs qu'en vous-même. Regardez autour de vous, observez les expériences des autres, écoutez ce qu'ils vous disent, mais ensuite retournez dans votre oasis et faites le point tout seul, en vous interrogeant intimement, sans vous laisser influencer par autrui. Si vous n'avez pas appris à penser par vous-même, c'est le moment de le faire.

Autre conseil : ne figez pas votre pensée. Mettez-la en question. Faites l'effort de reconsidérer vos convictions, avec un angle de vue différent. Vérifiez si vos croyances sont fondées. Assouplissez vos raisonnements, doutez de temps à autre, c'est un ferment de l'intelligence.

Mais nous aimons les certitudes. Depuis l'enfance, on les cherche et on croit parfois les avoir trouvées. On tâche de classer les choses en catégories simples : les bonnes et les mauvaises. Les grandes personnes et les enfants, les gentils et les méchants...

À l'âge adulte, cette dichotomie persiste. On raisonne en **tout ou rien**. Soit l'un, soit l'autre, sans transition ni nuance. On se veut intègre, on a un caractère entier, mais ce radicalisme n'est pas adéquat pour décoder la complexité de la vie.

Quittons ces simplismes et découvrons qu'il y a bien souvent de nombreuses tonalités entre les extrêmes. La vie est une boîte d'aquarelle, entre le noir et le blanc s'invite toute la gamme des couleurs.

En psychologie également, il convient de dépasser ce désir de simplifier à outrance, peu subtil face au **conscient ou inconscient** : soit on sait, soit on ne sait pas ? Est-ce aussi simple ? Y aurait-il quelque part une césure bien nette entre l'obscur et la lumière ? Une sorte de porte blindée derrière laquelle nos désirs et souvenirs embarrassants nous échapperaient au point de nous rendre irresponsable ? À l'issue de son jugement, le criminel ira en tôle ou en psychiatrie, selon la décision des experts habilités à juger de son degré de responsabilité. Il faut faire avec les options que la société propose.

Mais nous, dans notre quotidien, si l'on compare l'inconscient à un sous-sol où s'entasse l'oublié, et le conscient au rez-de-chaussée lumineux, les intermédiaires sont représentés par l'escalier qui les relie ! Ce ne sont pas deux étages bien séparés l'un de l'autre. Chaque marche est une prise de

conscience. Les plus profondes, les plus sombres, représentent nos pulsions interdites et nos souvenirs refoulés, liés à des événements lointains, pénibles, dont nous n'avons rien pu faire et que nous avons abandonnés dans les ténèbres de notre cave. Les plus hautes, le subconscient, sont proches de notre conscience. Nous ne sommes pas loin de comprendre et souvent, avec un peu de bonne volonté et d'honnêteté, nous reconnaissons que tel désir nous appartient ou que telle pensée nous passe de temps en temps par l'esprit.

Le monde psychique est complexe. Le besoin de catégoriser peut s'avérer dangereux lorsqu'il se mêle de définir les personnalités **normales ou pathologiques** (notez que nous sommes toujours du bon côté !). Qui définit la norme ? Où commence la pathologie ? Chaque époque se soucie de la qualifier, c'est très culturel. Jadis, toute communauté avait son « idiot du village » qui réglait la circulation ou engueulait les mouettes, aujourd'hui il plie des cartons dans une institution psychiatrique, soutenu (ou abruti) par des psychotropes. Au XIX^e siècle, le spleen était romantique, de nos jours il s'appelle dépression. Est-ce mieux ? Est-ce moins bien ?

Selon le ton avec lequel on traitera un individu « d'original », on entendra l'admiration ou le mépris, mais qui détermine la normalité ? Ne représente-t-elle pas simplement la majorité ? Est-ce une référence de qualité ? Qu'est-ce qui nous empêche de nous promener en marge du troupeau ? Ou de nager à contre-courant ?

N'étiquetons pas non plus toutes nos actions en termes de **réussi ou raté** ! La réalité et un peu de recul nous montrent qu'elles sont souvent plus proches de l'intermédiaire : des essais maladroits, des succès modérés, des réussites fugaces ou des pseudo-échecs qui s'avéreront de bonnes opportunités d'évolution...

Quant à réussir sa vie, qu'est-ce que cela signifie ? On dit souvent d'un individu qu'il a réussi lorsqu'il a une profession prestigieuse ou un bon salaire... Tout cela, vous en conviendrez, peut être envisagé avec bien plus de fantaisie et de nuances.

Dans les conflits, la recherche de celui qui a **tort ou raison**, c'est vraiment la poisse ! Chacun défend son bout de gras et accuse l'autre de tous les maux. On est sûr d'avoir raison et on s'escrime à forcer l'adversaire à reconnaître

ses torts. Ensuite, on est déçu à hauteur de l'échec. Au mieux, on a réussi à culpabiliser son partenaire, fugace consolation qui nous reviendra tel le boomerang un jour ou l'autre. Cela ne marche pas, parce que l'histoire est vécue différemment par chacun. Les événements n'ont de sens que selon la manière dont ils nous affectent et chacun les perçoit en fonction de sa position et de sa sensibilité propre⁶. Certains faits sont incontestables, mais chaque individu y accorde une importance particulière. Nous sommes aussi animés d'intentions, qui colorent foncièrement nos actes et en modifient la portée à nos yeux, mais nos intentions ne sont pas perçues par notre interlocuteur, il ne réagit qu'à l'impact que notre attitude a sur lui. Ce que nous admettons relever de la maladresse de notre part peut être ressenti comme une agression par celui qui la subit. Difficile, sous l'influence de ces prismes interprétatifs, de déterminer les torts de façon évidente et indiscutable.

Nous ne sommes pas **bons ou mauvais**. Nous avons tous nos zones obscures, ces petits recoins dont on n'est pas très fier, mais qui font partie de nous et que nous avons intérêt à identifier pour mieux nous comprendre. Quant à déterminer le bien et le mal, je ne m'y avancerai pas. Que de subtiles différences entre la honte, la gêne, l'embarras, la timidité ou la pudeur ! Et parmi les nuances de la colère, de l'énervement, le bougonnement, l'agressivité ou la violence, qu'est-ce qui est acceptable ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Qui va déterminer l'endroit où l'aiguille passe dans le rouge ? Devons-nous reconnaître nos problèmes ou est-ce un aveu de faiblesse ? Il y a peu, un homme qui pleurait était un pleutre, aujourd'hui, on le pousse à exprimer ses émotions ! Est-ce bien ? Est-ce mal ? Chacun déterminera pour lui seul ce qu'il considère comme ses zones d'ombre, et choisira librement de les accepter ou de les quitter.

Heureusement, il n'est pas obligatoire de les confesser publiquement ! Le choix de la transparence nous appartient et doit être réfléchi. Ce qui importe, c'est de cesser de tricher avec soi-même.

Tricher avec soi-même est souvent la conséquence d'une enfance où l'on n'est pas admis tel qu'on est. On joue un rôle pour plaire aux parents, on cache certaines actions, on évite de dire ce qu'on pense parce que c'est ridicule, dangereux ou interdit. Il nous faut donc mentir ! Mais si le

mensonge est sévèrement sanctionné, règle familiale fréquente, il ne reste pour seule échappatoire que la torsion de la vérité : tour de passe-passe inconscient qui permet d'éviter les conséquences inquiétantes d'une parole vraie, reflet d'une pensée sincère, mais non acceptée par les parents, sans pour autant prendre le risque du mensonge délibéré. Pour cela, il « suffit » de se mentir à soi-même. Pour avoir la paix, on finit par penser ce qu'on attend de nous, afin éviter deux risques majeurs : être puni pour oser être qui on est et être puni pour avoir menti. Sans aucune zone de repli, il nous reste la tricherie, penser ce qu'on ne pense pas, aimer ce qu'on n'aime pas, ou ne plus rien sentir du tout, c'est encore plus efficace.

À l'âge adulte, nous perpétons inconsciemment cette imposture, jusqu'au jour où tous ces petits arrangements avec la vérité nous deviennent toxiques.

Laissons donc un jardin secret à nos enfants. Admettons qu'ils ne disent pas toujours l'exakte vérité. Aussi longtemps que cela ne concerne que des événements mineurs, ce n'est pas grave. Nous-mêmes, disons-nous toujours la vérité ? Bien sûr que non, mais ce qui importe, c'est de le savoir !

Nous sommes constitués d'ombre et de lumière. Pour nous débarrasser des fonctionnements qui nous nuisent, nous devons les reconnaître. Rester assis sur nos convictions restreint nos possibilités de raisonner et d'évoluer.

Pour sortir de l'enfermement, écoutons nos dialogues internes avec plus de lucidité. Cessons d'imputer la cause de nos tourments aux autres (victimisation) ou, à l'inverse, arrêtons de nous en attribuer l'entière responsabilité (culpabilisation). La plupart du temps, les situations sont complexes et ne se soldent ni par un bon « c'est à cause de », ni par un triste « c'est ma faute » ! C'est encore notre désir de simplifier qui nous attache à des explications de type tout ou rien. « C'est à cause des parents ! », « C'est la faute de la société ! », « Je n'y suis pour rien, il est totalement coupable ! » ou, à l'inverse, « C'est ma faute, je foire toujours tout ! »

De nombreuses situations qui forment le tissu de notre quotidien sont embrouillées. Lorsque les problèmes sont simples, ou s'ils n'ont qu'une cause, ils se résolvent vite. Si nous patageons, c'est toujours parce que la situation est multifactorielle. Ne nous obstinons pas à trouver LA bonne explication. Ce qui nous arrive peut être lié au contexte, à un peu de malchance, quelques pincées de maladresse, une réticence à comprendre, un aveuglement persistant, une mauvaise communication, des blessures du

passé, des valeurs qui évoluent, des émotions excessives, bref une foule d'ingrédients qui ressemblent plus à une pelote de laine bien emmêlée qu'à un tableau Excel ! Et nous savons tous que, pour défaire les nœuds, s'acharner ne sert à rien, il faut du temps et de la patience. Un brin à la fois.

Mais, aussi confuse que soit notre vie, si nous voulons qu'elle évolue, nous devons prendre nos responsabilités et assumer ce qui nous arrive, afin de pouvoir y répondre.

On entend parfois dire « Je suis responsable, mais pas coupable ». Qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce qui différencie la responsabilité de la culpabilité ?

- Globalement, la culpabilité implique qu'il y a faute. C'est une émotion qui traduit un remords, un échec, une douleur. On se sent coupable par rapport à des faits présents ou passés, c'est un constat qui n'inclut pas l'idée d'une réponse, ni d'une action.
- La responsabilité quant à elle implique une aptitude à répondre sous forme d'une prise de position ou d'une action qui nous engage. On prend sa responsabilité et on l'assume, lucidement. Il s'agit d'une attitude adulte, positive, qui se vit au présent et se tourne vers l'avenir.

Tâchons d'y voir un peu plus clair.

La culpabilité

On discerne habituellement deux formes de culpabilité : la culpabilité réelle et la culpabilité névrotique.

La **culpabilité réelle** témoigne d'un sentiment de honte à l'égard d'une faute commise. Notre petit signal d'alarme interne nous rappelle que ce que l'on dit ou ce que l'on fait n'est pas correct : transgression d'une limite, infraction à une loi, désobéissance à une règle sociale ou encore manquement à un engagement moral. Notre conscience se sent en tort et s'exprime. Cette forme de culpabilité est juste, c'est notre « gendarme intérieur », vigilant et lucide.

La **culpabilité névrotique** est une empreinte de l'enfance. Elle se manifeste par un inconfortable sentiment de mauvaise conscience permanent, qui nous étreint avant même qu'on ait fait quoi que ce soit. On se sent coupable sans

avoir commis la moindre faute, coupable de la difficulté de l'autre ou de sa peine. On craint d'avoir mal agi, ou de ne pas être à la hauteur. À la hauteur de quoi exactement ? On ne sait pas très bien, mais on le sent. Référence lointaine, venue d'un temps où les circonstances ont fait comprendre à l'enfant qu'il se trompait, qu'il ne devait surtout pas déranger, qu'il était encombrant, énervant ou incapable. Des parents fatigués, trop occupés, maladroits ou défaillants, des professeurs surchargés, des frères et sœurs écrasants, le sentiment d'être toujours à la traîne, tout cela forme un cocktail efficace pour se sentir coupable. L'enfant a tendance à tout interpréter à partir de lui-même, c'est un égocentrisme très normal à son âge (qui reste malheureusement en place chez bien des adultes), et donc il se place au centre des explications qui lui sont nécessaires pour trouver un sens à ce qui lui arrive. Il se dira par exemple que ses parents sont fâchés parce qu'il est décevant, plutôt que d'imaginer qu'il y a des tensions dans le couple, qu'ils sont stressés par une vie trop remplie ou qu'ils sont incapables de gérer leurs émotions. Ce souvenir s'imprime dans son psychisme en formation et contribue encore, une fois adulte, à alimenter ce sentiment de culpabilité diffus.

Certains adultes se sentent coupables de circonstances désagréables, mais totalement hors de leur portée : ils se sentent coupables si le plat servi au restaurant qu'ils ont choisi pour leurs amis leur déplaît, ils se sentent coupables de la pluie et du vent durant des vacances auxquelles ils ont convié leur famille, alors qu'ils savent pertinemment qu'ils n'ont aucune influence sur les nuages ! D'autres vont même jusqu'à imaginer des scénarios dans lesquels ils se mettent en scène de manière particulièrement maladroite et se sentent coupables de toutes les erreurs qu'ils y feraient ! Ce cauchemar, inventé de toutes pièces, les empêche évidemment de risquer la moindre sortie de leur coquille...

Chaque fois que vous vous sentez coupable, posez-vous la question : ai-je commis une faute ? Pas une erreur, qui n'est jamais qu'un essai manqué, mais une *vraie* faute. Si la réponse est non, n'écoutez plus ce sentiment qui n'a finalement aucun fondement. Il empoisonne la vie. C'est une petite chanson bien moche qui répète inlassablement qu'on n'est pas capable, qu'on n'est pas quelqu'un de bien, qu'on n'est pas à la hauteur, qu'on n'est pas intéressant, qu'on se trompe et que ce qu'on dit est idiot ! Cette culpabilité-là, il faut absolument s'en débarrasser.

Mais il existe une troisième forme de culpabilité, souvent passée sous silence et particulièrement intéressante à examiner dans le cadre de la recherche du bonheur : la **culpabilité existentielle**. C'est une sorte de juge intérieur qui nous rappelle en douce que nous n'exploitons pas suffisamment nos potentialités, qui nous dit qu'on vit en dessous de ce dont on est capable. On « sous-vit » en quelque sorte. Notre tort consiste à ne pas faire de notre vie ce que nous pourrions en faire. Nous ne réalisons pas notre potentiel, nous négligeons notre talent, nous trahissons notre destin. Nous nous sentons coupables de ce que nous portons en nous de non vécu. Nous avons des ailes, mais nous ne les ouvrons pas.

Rester emprisonné dans des attentes d'aide extérieure, laisser passer notre chance plusieurs fois, ne pas s'aventurer dans la vie, rester enfermé dans le filet de nos peurs infondées nous soumet au plus triste des périls : la perte de soi, l'échec de l'exploration ou du développement des multiples aptitudes qui sommeillent en nous. On reste sur le quai et les trains s'en vont...

Nous pouvons aussi nous sentir coupables d'une sorte de transgression envers nous-mêmes lorsque nous sommes conscients de ne pas vivre en accord avec nos valeurs. Nous sentons notre conscience en éveil, mais nous choisissons de ne pas l'écouter. Nous ne nous sentons pas véritablement authentiques, ni cohérents. Nous ressentons alors une discordance entre ce que nous pensons et ce que nous faisons, entre ce que nous valorisons et ce que nous vivons, ce qui provoque culpabilité et angoisse, et comme, sur ce plan, nous sommes notre propre juge, nous nous condamnons intimement. Nous ne nous trouvons pas dignes intérieurement.

La culpabilité existentielle doit être perçue comme une émulation, un sentiment potentiellement positif et constructif, une perception de la différence entre ce qui est et ce qui devrait être. Elle nous stimule à accomplir notre destin, à éveiller ce que Kierkegaard appelle « la volonté d'être soi ».

C'est un sérieux aiguillon qui nous incite à nous redresser, à évoluer, à nous développer et à nous donner les moyens de vivre en accord profond avec nous-mêmes, afin de ne rien regretter quand nous ferons le bilan de notre vie. Nous n'aurons pas à rougir lorsque nous nous demanderons : ai-je bien vécu ? Dans une libre interprétation de l'idée d'un jugement dernier, nous pouvons imaginer que nous aurons à rendre des comptes à... peu importe qui,

à notre conscience en tout cas, qui nous demandera : « As-tu bien été qui tu voulais être ? »

Si l'on se pose cette question en y insérant son propre nom, elle résonne encore plus profondément. Pour l'exemple, je vais le faire avec le mien. Je voudrais pouvoir me dire, à la fin de ma vie : « Ai-je bien été Marie Andersen ? » Posée en ces termes, la question interroge sur une existence intègre, quant aux réalisations et aux valeurs.

Ai-je bien été moi-même ? Ai-je vécu pleinement, conformément à ce que je trouve juste et bon ? En ce sens, la culpabilité existentielle est un puissant générateur de bonheur et rejoint ce joli proverbe indien qui dit : « Le bonheur est sur le chemin qui vous mène jusqu'à vous. »

La double responsabilité

Face à toute chose, nous avons deux responsabilités. Elles sont entièrement entre nos mains, quoi qu'on puisse en penser. Le comprendre est capital.

- Nous sommes responsables de faire ou ne pas faire quelque chose.
- Nous sommes responsables du sens que nous attribuons à ce que nous vivons.

Voyons cela plus en profondeur.

Responsable de nos choix

Nous sommes responsables de toutes nos décisions, de tous nos actes et de toutes nos paroles. L'exercice de notre responsabilité est indissociablement lié à notre liberté.

Nous choisissons de faire ou ne pas faire quelque chose. De dire ou ne pas dire ce que nous pensons. D'accepter ou de refuser une demande. De répondre ou de nous taire. D'explorer ou de rester sur place. De nous renseigner ou d'ignorer des informations. De lutter ou d'abandonner.

- Ho ho ! Facile à dire ! Moi je n'ai pas l'impression que je peux décider de tout !
- Bien sûr. Certains événements s'imposent à nous, par les circonstances ou

par la volonté d'autrui. Mais vous pouvez toujours choisir de suivre le mouvement ou de vous retirer.

- *Oui, mais* il y a des choses qu'on ne peut quand même pas refuser !
- Si ! Toutes vos décisions auront des conséquences bien entendu, mais vous pouvez toujours refuser si ce qu'on vous demande ne vous convient pas.
- J'ai souvent l'impression de faire des choses qui me pèsent et je ne sais pas comment l'éviter.
- Je n'ai pas de réponse plus simple que celle-ci : ne les faites pas ! Ce n'est pas facile, sinon vous auriez déjà agi, mais vous êtes libre de ce que vous décidez de faire ou de ne pas faire. Évidemment, on peut toujours réfléchir aux manières de s'y prendre et aux répercussions de votre décision, mais la responsabilité, c'est d'abord à vous de la prendre en votre for intérieur. Personne ne peut choisir ni agir à votre place.

Prenons des petits exemples quotidiens : untel vit avec son téléphone branché vingt-quatre heures sur vingt-quatre, ce qui implique qu'il n'est pas *victime* de recevoir trop d'appels, il *choisit* cette option et s'expose aux messages envahissants, il en est *responsable*.

Untel vit au-dessus de ses moyens, il achète toujours plus, quitte à s'endetter. Il *préfère* ne pas se modérer, ne pas réprimer ses envies. Rien ne l'y oblige. En conséquence, il n'est pas *victime* de fins de mois difficiles ni de surendettement, il en est *responsable*.

Tel autre *choisit* de dire ses quatre vérités à quelqu'un, il est *responsable* des conséquences que cela aura sur la qualité de la relation.

Un autre encore *décide* d'ouvrir un courriel potentiellement désagréable et de le lire à 9 heures du soir, quitte à en perdre le sommeil. Il pourrait l'effacer sans en prendre connaissance ou remettre sa lecture au lendemain, mais c'est *sa décision*.

Nous sommes *responsables* de tout ce que nous avalons, personne ne nous force à manger au-delà du nécessaire, ni à ingurgiter des mets douteux sans en examiner la composition ou la provenance. En conséquence, nous ne sommes pas *victimes* de surpoids ou d'engorgement de nos artères...

Tout choix implique des conséquences. Nous pouvons en tenir compte ou l'ignorer. Cela aussi relève de notre responsabilité.

Certains événements peuvent nous arriver sans qu'ils soient le résultat de notre volonté, c'est nous qui décidons de nous en protéger ou de nous y exposer. Nous sommes responsables de notre évaluation des risques, à défaut de pouvoir tout contrôler. Et s'il nous arrive quelque chose de tout à fait imprévisible et hors de notre contrôle, nous sommes responsables de notre manière d'y réagir. Même dans les pires circonstances de l'existence, l'homme reste libre de la conduite qu'il adopte.

En fait, conclut Natacha, 45 ans, en fin de thérapie, je comprends seulement maintenant qu'on choisit tout. Je n'avais jamais ressenti cela auparavant. Je n'ai jamais eu conscience de choisir quoi que ce soit dans le cours de ma vie. Il y a une dizaine d'années, lorsque j'étais en conflit avec ma mère, elle me disait parfois : « Tu as choisi, maintenant tu assumes ! » Je me sentais prise en défaut et renvoyée à moi-même, et puis je réfléchissais et je me disais que je n'avais jamais rien choisi, que c'était vache de sa part de me dire cela. Je me sentais rejetée et assez seule. J'avais l'impression que tous les événements de mon existence s'étaient succédé, dans une espèce de suite logique, l'un entraînant le suivant, comme si chaque étape avait pour but de rattraper la précédente, la guérir ou la compenser. Je vivais ma vie comme si j'étais au volant d'une voiture qui roulait toute seule et que je prenais les bifurcations de façon instinctive, comme des évidences, sans choisir. Pour moi, choisir signifiait se trouver face à deux opportunités plus ou moins équivalentes, et devoir en saisir une. Comme on choisit entre deux vêtements, ou deux lieux de vacances... Dans ma vie de jeune femme, je ne me suis jamais sentie devant cette alternative. Et donc je refusais l'idée que j'avais fait des choix, et je me sentais d'autant plus rejetée et en colère.

Aujourd'hui, je pense qu'on ne fait un choix que lorsqu'on a conscience d'être libre. Ce que je ne sentais pas lorsque j'étais jeune, bien au contraire. Quand on se sent libre, on se sent responsable et donc apte à prendre des décisions. Du coup, il me paraît bien plus évident maintenant de parler de choix, parce que je me sens enfin libre. Pour pouvoir choisir, il faut donc être conscient qu'on est libre et responsable. C'est ça, libre et responsable. Alors, oui, on choisit. *Le vrai choix est la concrétisation de la liberté !*

Les notions de choix, de liberté et de responsabilité forment le cœur même de nos possibilités de bonheur. En avoir conscience est incontestablement associé au statut d'adulte. L'acceptation de notre responsabilité est un pas essentiel dans notre développement. Quels que soient nos actes ou nos pensées, nous en sommes « l'auteur incontestable », comme le dit Sartre. La responsabilité implique qu'on endosse la paternité de l'événement. Une fois

que nous reconnaissons notre rôle dans le maintien d'une situation difficile par exemple, nous savons que nous avons le pouvoir de la modifier. Nous créons tout autant les conditions qui nous paraissent nécessaires à notre bonheur que la sensation même d'être heureux.

Responsable de l'importance que l'on accorde aux choses

Même la sensation d'être heureux ? Oui, en effet, notre seconde responsabilité, tout aussi importante à l'égard de notre désir de bonheur, concerne l'intérêt que nous assignons à un événement, l'attention que nous lui accordons, le sens que nous lui attribuons, la manière dont nous l'interprétons, ce qui traduit la couleur de notre état d'esprit.

Un exemple simple : dans la circulation, une voiture me dépasse, puis ralentit. Soit j'y vois une queue de poisson et alors je râle et je rouspète, soit je me dis que le conducteur est distrait, je tolère et je patiente. Je peux aussi imaginer qu'il est en train de faire un malaise et m'inquiéter. Je ne sais rien de ce qui se passe dans la tête du conducteur, il est clair que c'est moi qui donne du sens à l'événement.

Dans la vie, même si les situations sont plus complexes, c'est pareil. Un événement n'a pas de sens *en soi*. Il ne prend une signification qu'en fonction de l'impact qu'il a sur quelqu'un, selon la manière dont une personne le perçoit et l'interprète. Si je n'étais pas derrière cette voiture, mais sur le trottoir par exemple, son coup de frein n'aurait pas le même sens à mes yeux. Et si je ne l'avais pas vu, il ne signifierait rien pour moi. Il ne prend son sens que perçu par quelqu'un. Chaque individu possède un univers intérieur particulier, en conséquence de quoi le même événement a une signification différente pour chacun.

On ne peut pas déterminer une hiérarchie universelle des événements, en termes d'impact, de douleur ou de gravité. « Ramener l'événement à un palmarès est aussi réducteur que de décrire une statue de bronze en se contentant d'en indiquer le poids », dit judicieusement Albert Jacquard. Une œuvre d'art n'est pas belle *en soi*. Elle plaît aux uns et reste obscure pour les autres. Elle nous touche en fonction de notre propre sensibilité. Tel discours séduit les uns et irrite les autres. Un cours est limpide pour certains et ennuyeux pour d'autres. Une blague de potache nous fait rire un gai matin,

nettement moins un soir de fatigue. Le livre que vous êtes en train de lire n'est pas bon ou mauvais *en soi*. Il vous convient s'il répond à vos besoins et vous paraît intéressant et agréable à lire. En revanche, il est peut-être inadéquat pour quelqu'un d'autre qui le refermera après quelques pages.

C'est pareil pour tout. L'interprétation nous est propre. C'est notre jugement particulier, nos émotions intimes et notre ressenti personnel qui colorent les faits, qui nous les rendent agréables ou non. Comme l'écrit André Maurois : « Le bonheur n'est pas dans les événements. Il est dans le cœur de ceux qui les vivent. »

À la lumière de ces deux responsabilités, reprenons l'exemple du courriel désagréable.

- Nous choisissons de l'ouvrir et de le lire, c'est notre première responsabilité, nous ne décidons pas de nous en protéger. Nous prenons le risque de le vivre péniblement, c'est notre choix.
- Nous sommes blessés par son contenu et pensons : « Il m'en veut, il écrit ça pour me faire mal, etc. » C'est notre seconde responsabilité, nous choisissons de lui attribuer cette interprétation.
- Nous partons ensuite dans une spirale de comportements qui confirment encore et encore notre vision du monde : on le relit (1^{re} responsabilité), on le transfère à un ami (1^{re} responsabilité), on y répond point par point (1^{re} responsabilité), on le raconte à son conjoint le soir (1^{re} responsabilité), on ne l'efface pas (1^{re} responsabilité). On y voit une insulte, une trahison, du mépris, tout cela nous perturbe (2^e responsabilité). Bref, « on en fait tout un fromage » !
- En revanche, si nous choisissons de prendre un peu de recul nous parvenons peut-être à en rire (2^e responsabilité) : « Hé bien, en voilà un qui a encore beaucoup de chemin à faire ! », et on clôture pour vaquer à des occupations bien plus agréables (1^{re} responsabilité).

Les choses ont l'importance qu'on leur donne. La pluie est bienfaisante pour les uns et malvenue pour les autres. La pluie n'a pas d'intention, évidemment. Et quand bien même les gens qui agissent à notre encontre auraient une intention, c'est encore nous qui l'interprétons en fonction de notre sensibilité. Nous mordons à l'hameçon ou nous passons notre chemin. Si la charge est

vraiment lourde, nous pouvons la réceptionner avec l'élégance du toréador, nous inventer un petit mouchoir rouge à placer virtuellement sur le côté et : « Olé ! » Facile ? Non, pas facile ! Mais avec de l'entraînement, et surtout une vraie décision de ne pas nous laisser polluer par quoi que ce soit qui ne nous convient guère, nous y parvenons très bien.

Tout dépend de l'état d'esprit qui nous habite : de notre véritable désir de rester en paix ou au contraire de notre propension à nous laisser envahir et à ruminer ! Ce ne sont pas vraiment les faits qui nous tourmentent, mais bien nous qui laissons les faits nous tourmenter.

Il dépend de nous de rester sereins, détendus et joyeux, et de veiller aux conditions qui nous aident à maintenir cet état, ou au contraire de laisser les événements nous bouleverser, nous ronger sans agir, sans comprendre et sans choisir.

Évidemment, cette seconde responsabilité, celle qui nous laisse le choix du sens que nous attribuons aux choses, est difficile à assumer. Nous sommes largement régis par nos émotions, elles influencent considérablement nos paroles et nos actes. Le travail de développement personnel nous invite à les décoder, les reconnaître et décider de les contrôler ou de les accepter pour les laisser s'exprimer librement. La gestion de nos émotions est un travail, que nous décidons de mener ou non. C'est notre choix de laisser le champ des émotions comme un terrain en friche ou d'en faire un jardin maîtrisé, ou même zen ! Cela nous appartient. Quant à la culpabilité névrotique dont je parlais plus haut, elle est également entre nos mains : nous sommes responsables du regard que nous portons sur nous-mêmes. Nous pouvons décider de nous débarrasser du poids de fautes jamais commises.

Je ne minimise pas l'impact des événements douloureux qui surviennent dans la vie des hommes, ce que Sartre appelle le « coefficient d'adversité », ni le fait que certains accidents nous foudroient sans crier gare. Ce sont des circonstances limitantes, liées à l'environnement, à la génétique ou au hasard malheureux. Nous ne choisissons pas la mort d'un être aimé par exemple, ni de naître handicapé, mais nous sommes responsables de la manière dont nous y réagissons, aussi douloureux cela soit-il. Certains accidents sollicitent très lourdement les capacités d'adaptation humaines. Toutefois, les réactions diffèrent selon les expériences difficiles antérieures, la signification attribuée à l'événement et l'endurance psychologique.

Je le répète donc une seconde fois parce qu'à mes yeux, c'est essentiel : *nous créons tout autant les conditions qui nous paraissent nécessaires à notre bonheur que la sensation même d'être heureux.*

Il est fondamental de le comprendre. Cela change complètement la perspective avec laquelle nous regardons notre existence. À partir du moment où nous comprenons que nous portons la pleine et entière responsabilité de ce que nous faisons ainsi que du regard que nous posons sur la vie, nous sommes irrémédiablement amenés à en assumer de nombreuses conséquences.

- Nous ne pouvons plus affirmer une **vérité**, comme si elle était universelle, nous devons nous approprier notre opinion. « Toutes les femmes sont des séductrices » devient « J'ai l'impression de n'avoir eu de relations qu'avec des femmes séductrices », ou « Je ne vois que le côté séducteur des femmes ».
- Nous ne pouvons plus invoquer une **norme**, qui n'est jamais que la nôtre, nous devons nous impliquer en assumant notre désir. « C'est quand même normal que tu téléphones à ta mère pour lui dire que tu es bien arrivé ! » devient « J'ai besoin que tu m'appelles quand tu es arrivé à bon port, cela me rassure ».
- Nous ne pouvons plus clamer une **affirmation**, qui n'est autre que notre interprétation. « Cet homme n'est pas fiable » devient « Je m'en méfie ».
- Nous devons comprendre que nos **goûts** ne sont que les nôtres ! On ne dit plus « La musique contemporaine se moque du monde », mais « Je ne comprends rien à la musique contemporaine ».

C'est apparemment peu de chose, mais c'est fondamentalement différent. Il « suffit » de nous impliquer personnellement, de nous attribuer la paternité de ce que nous faisons et de ce que nous disons, de comprendre intimement que nous en sommes la source. Cela se traduit déjà par des détails dans la façon dont nous parlons de nous en disant « on » : « On pense souvent que... » Non ! JE pense que ! Cela m'est personnel. Ou encore : « Personne n'aime être pris au dépourvu. » Non, ce n'est pas général, certaines personnes adorent les surprises ou les défis ! Le simple fait de s'impliquer personnellement en se nommant « je » change les conséquences de la phrase : « Quand on se lève du mauvais pied, on est de mauvaise humeur toute la

journée. » En ces termes, cela semble être une vérité universelle, qui me dédouane donc assez bien de mon humeur chagrine. « Quand je me lève du mauvais pied, je suis de mauvaise humeur toute la journée » implique que c'est moi qui gère mon humeur et que je dois donc m'attribuer la responsabilité de mes énervements tout au long de la journée. D'autres personnes réagissent bien mieux lorsqu'elles se lèvent du pied gauche.

Parler de soi à la première personne semble aller à contre-courant de la « bonne éducation » lorsqu'elle préconise de ne pas se mettre en avant, mais on peut s'affirmer tout en restant poli et courtois ! Quoi qu'il en soit, ce qui m'importe ici n'est pas de vous rappeler les codes de bonne conduite de nos grands-mères, mais de vous aider à comprendre que vous êtes au volant, jour et nuit : heure du départ, vitesse, respect de la signalisation, choix de l'itinéraire, bifurcations et marche arrière, mais aussi préférences musicales et accueil des auto-stoppeurs ! Tout est entre vos mains, toujours !

Même vos croyances et vos illusions ! Certaines rendent très heureux, alors à quoi bon les rejeter ! Croire au Père Noël nous a vraiment plu quand nous étions petits, et découvrir la supercherie n'a pas été pour tous un moment de grande joie. Adulte, nous continuons à nous nourrir d'illusions, et pourquoi pas ? Aussi longtemps qu'elles ne nous font aucun tort, gardons-les si elles nous plaisent. Nous ne savons pas toujours si ce que nous croyons est vrai ou illusoire, mais si cela nous fait du bien, qu'importe. La croyance la plus largement partagée par l'humanité est la croyance en Dieu, ou en des dieux, ou en une force suprême organisatrice et bienveillante, associée ou non à la persistance de l'âme, et parfois aussi à la réincarnation. Vérité ou illusion ? « Vrai » ou « faux » bonheur ? À chacun d'y répondre...

Prendre du recul

« En règle générale, pointe le psychiatre américain Irvin Yalom, nos vies deviennent si structurées que la tentation est grande de considérer cette structure comme un fait établi, comme un bâtiment construit, plus que comme une toile que nous avons nous-mêmes tissée et qui peut être retissée selon un nombre infini de motifs. »⁷ Les moments de pensée flottante que nous nous octroyons nous permettent d'examiner notre vie avec un peu de recul. Nous pouvons réfléchir plus à l'aise et nous demander si nous sommes

bien aux commandes ou si ce sont les événements qui gouvernent notre vie.

- Suis-je sur la bonne route ?
- Suis-je en accord avec la direction que je prends ?
- Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qui je choisis d'être ?
- Est-ce que je me sens libre ou contraint ?
- Comment devenir plus responsable de ce que je vis ?

Zoom arrière

Une bonne manière de donner à un problème sa juste valeur consiste à faire un grand zoom arrière et à apprécier de plus loin ce qui nous tracasse, pour ensuite replacer l'événement dans le cours global de notre vie.

- Vu de loin, est-ce encore tellement grave ?
- Cela vaut-il la peine que je me mette dans un tel état ?
- Ne suis-je pas un peu obnubilé ?
- Est-ce que la colère ne m'obscurcit pas la vue ?

Jacques est excédé parce que le grand arbre du voisin fait de l'ombre dans son petit jardin. Il en devient obsédé, cela le ronge chaque année dès les beaux jours. Il en a parlé au voisin, mais l'arbre respecte les normes, donc il ne peut exiger de le faire abattre. Il en arrive à avoir envie de verser de l'acide sur les racines par-dessus la clôture, mais bon, ce sont des choses qu'on pense mais qu'on met rarement à exécution ! C'est un choix possible cependant, qui heurte la conscience écologique de Jacques et qui pourrait se retourner contre lui. Il renonce donc à cette voie. C'est sa première responsabilité : faire ou ne pas faire.

Durant quelques années, il s'est laissé dominer par son énervement et cela a assombri son humeur à la belle saison. Il râlait dès qu'il y avait du soleil !

Aujourd'hui, il comprend que c'est lui qui construit cette réaction, seconde responsabilité. Bien sûr, le voisin n'est pas coopérant, c'est le moins qu'on puisse dire, mais couper son bel arbre alors que la loi ne l'y oblige pas n'est pas son choix, tant pis si la situation dérange les autres.

Alors Jacques agit sur sa capacité réactionnelle. Soit il accepte la situation avec philosophie et découvre les joies d'un jardin ombragé, soit il cherche une alternative.

La première option n'ayant aucun attrait pour lui, il décide de se construire une charmante terrasse de l'autre côté de la maison, sur un petit bout de jardin ingrat, attenant à la cuisine.

Heureux de sentir en lui cette nouvelle bonne volonté qui lui permet de tourner la page, il savoure maintenant le calme de sa petite terrasse, loin de son voisin, et prévoit même en souriant de nouvelles plantations pour son jardin ombragé ! Après tout, avoir un jardin ET une terrasse est un privilège que tout le monde n'a pas !

Cette anecdote est bien anodine, mais nous savons combien un détail peut nous empoisonner la vie. Jacques a réussi à voir le côté dérisoire de son obsession et à lui trouver une alternative heureuse, preuve qu'une tournure d'esprit positive peut s'acquérir après réflexion.

Prenez donc du recul et remettez les choses qui vous pèsent à leur juste place. Parfois, le problème est tellement obsédant qu'il nous empêche d'envisager la moindre alternative.

Réfléchissez à ce qui vous tracasse aujourd'hui et donnez à l'événement sa juste importance en examinant l'ensemble de votre vie. Avec cette perspective, elle est souvent minime ! Que d'énergie, que de tourments, à tenter de résoudre, parfois en vain, un problème qui avec le temps s'avérera finalement insignifiant !

Posez-vous, raisonnez, analysez, relativisez, dépassionnalisez...

Conscience observante

Une autre forme de recul analytique consiste à s'extraire temporairement de la situation dans laquelle on est englouti et à l'observer de l'extérieur. Un peu comme si on vivait avec une caméra sur l'épaule, qui filme l'action et enregistre les paroles, et que l'on faisait le reportage de notre propre vie. On fait la bande-son : « Je suis en train de m'énerver pour un retard de train. Je me sens crispé, en colère même. J'ai failli engueuler une dame qui marchait lentement ! Si elle avait entendu ce que je pensais, ça l'aurait ravagée ! » En analysant ce qu'on est en train de vivre, on prend automatiquement un certain recul. « Mon fils est stressé pour ses examens, mais en le menaçant des conséquences d'un échec potentiel, je lui en rajoute une dose, ce qui ne semble pas l'aider. » On se regarde agir, et on se voit faire des bêtises ! Ou, au contraire, se comporter bien mieux qu'auparavant, et on peut en être fier !

« Habituellement, dans la même circonstance, j'aurais fait le dos rond et je serais parti râler dans ma chambre pour me victimiser ensuite, mais aujourd'hui, j'assume mon désir et je demande sans crainte des explications supplémentaires et un délai de réflexion. Je progresse ! »

Nous pouvons également nous imaginer sortir de la scène et nous observer vivre, comme un comédien qui se dédouble et s'assied dans le public pour analyser la tragédie qu'il continue à jouer sur l'estrade. En nous posant et en créant cette distance, nous réalisons ce que nous vivons en *live* et nous nous observons avec un certain détachement. Caméra sur l'épaule ou dans le siège du public, nous nous mettons en état de « conscience observante ».

Au lieu de vivre un problème ou une difficulté sans recul, d'être *dedans*, on s'en extrait mentalement et on s'observe de *dehors*. « Mon chéri, quand je nous regarde agir avec nos grands ados, je me dis qu'on serre un peu trop la vis. Plus on exige d'eux, plus ils se ferment. J'ai peur qu'ils s'éloignent, et j'ai l'impression, en ce qui me concerne, que je déverse une partie de mon stress sur eux. Et toi ? Qu'est-ce que tu observes ? »

Analysez vos **émotions**.

- Qu'est-ce que vous ressentez exactement ?
- Quelle est la part de l'événement qui vous touche si fort ?
- De quoi avez-vous peur ?
- Qu'est-ce qui vous blesse, vous fâche, vous attriste ou vous énerve ?

Ne focalisez plus sur un seul aspect, mais tentez de reconnaître l'**ensemble** des éléments qui s'entremêlent et rendent souvent l'histoire compliquée.

- Qu'est-ce qui est en jeu dans cette histoire ?
- Le temps que ça prend ?
- L'argent que ça coûte ?
- Les gens qui sont impliqués ?
- L'ambiance qui se dégrade ?
- La santé qui en prend un coup ?

Tâchez de reconnaître le **but** que vous poursuivez.

- Avez-vous vraiment envie de résoudre le problème ?
- De sortir du conflit ?
- Est-ce que vous cherchez réellement à surmonter la difficulté présente ?
- Le but ne serait-il pas plutôt d'avoir raison, d'imposer votre point de vue ?

Relativisez.

- Est-ce vraiment tellement important ?
- Le jeu en vaut-il la chandelle ?
- Votre réaction n'est-elle pas disproportionnée ?
- N'est-ce pas une goutte d'eau qui fait déborder un vase qui était déjà très plein ?

Évaluez vos possibilités réelles de modifier les événements.

- Que pouvez-vous réellement y changer ?
- Quelles sont vos possibilités d'intervention ?
- Que faudra-t-il bien que vous acceptiez ?
- Quel effort êtes-vous prêt à faire ?

L'état de conscience observante apaise la tempête émotionnelle. On cesse d'être dominé par un chaos de pensées en tous sens.

On réfléchit, on analyse, on fait le point aussi loin que possible et on règle ce qui peut l'être dans l'immédiat. Et maintenant on fourre tout cela dans un tiroir de notre esprit et la vie continue. On y reviendra quand ce sera nécessaire, mais, en attendant, on ne se laisse plus empoisonner l'existence par nos soucis.

Discipliner sa pensée

Parfois, nous aimerions bien ne plus penser. Ne plus gamberger. Juste calmer le remue-ménage qui fatigue nos neurones et accorder un peu de repos à notre cerveau.

Discipliner sa pensée est un exercice ardu. Il y a plusieurs raisons à cela.

- D'abord, parce qu'on s'y entraîne peu ! Le siège de la pensée est l'endroit le plus intime et le plus solitaire de notre être. C'est le cœur même de notre vie. Nous laissons souvent nos pensées courir librement comme un cheval en liberté, en dehors des moments où nous devons nous appliquer à une tâche précise.
- Ensuite, parce qu'il faut vraiment le vouloir ! Il faut *vouloir* chasser nos pensées douloureuses et ne pas les laisser faire la loi dans notre cerveau. Nos pensées doivent nous aider à vivre, pas nous ronger ! Dans une certaine mesure, nous *créons* nos pensées, nous n'en sommes pas totalement esclaves.

Paradoxalement, on peut avoir envie (une envie peu consciente mais cependant autorisée) de laisser tournoyer nos obsessions, comme si, dans la douleur, on trouvait une certaine jouissance. Cela vous semble un peu masochiste ? Peut-être, mais souvent les pensées qui nous tourmentent sont des tracas que nous choisissons de ne pas vraiment dépasser. Notre niveau de frustration est tel que nous ne sommes pas prêts à abandonner. Cela signifierait que la souffrance est effacée, or elle est bien présente. Et on ne tient pas toujours à l'effacer trop vite. Un peu comme lorsqu'on était petit et qu'on avait une entorse : on se plaisait à boiter un peu trop pour bien montrer combien on avait mal ! On ne s'était pas abîmé le pied au point d'avoir droit à un plâtre, ce qui nous aurait valu un statut plus héroïque, on avait juste une bête foulure ! Alors arrêter de boiter trop vite, non ! Au contraire, forçons un peu le trait et récoltons encore un peu d'admiration et de compassion. Et qu'on nous apporte un plateau-repas devant la télé !

Aujourd'hui encore, nous préférons parfois ne pas tourner trop vite la page. « S'il vous plaît, occupez-vous encore un peu de moi... » C'est tellement humain.

Alors, nous maintenons nos plaidoiries internes, comme si nous étions face à un tribunal où nous pouvions encore et toujours défendre notre cause. On ressasse des dizaines de fois le scénario d'une dispute, en rejouant chaque épisode, en les racontant en pensée à des amis, et on trouve dans l'étalage de nos douleurs quelques parcelles de réconfort. C'est mieux que rien. On repasse le film en filtrant l'histoire, en la modifiant pour se convaincre du bien-fondé de nos actes et se réconforter. Cela fait mal, parce qu'on entretient

la douleur, mais cela fait aussi du bien, parce qu'on l'apprivoise. Du moins, on essaye. Si on y arrive, tant mieux. Sinon, c'est de la flagellation.

On a encore besoin de se raconter, parce qu'on ne se sent pas suffisamment compris, ni soutenu. Mais cette reconnaissance ne vient plus. Les actes possibles ont été posés et les discussions ont eu lieu. C'est fini. À présent, nous le savons, la seule voie possible consiste à tirer un trait. Nous sommes seuls face à notre frustration et aucun parent bienveillant ni aucune bonne fée ne viendra plus nous secourir ! Il faut digérer l'événement, accepter la réalité telle qu'elle est et passer à autre chose. C'est notre responsabilité.

Aussi élémentaire que cela peut sembler, la seule façon de ne plus penser à quelque chose, sans recourir à une technique particulière, consiste à penser à autre chose ! Nous tâchons de distraire notre pensée en l'emmenant vers d'autres sujets. Nous faisons tous, de temps à autre, cet effort. On ne peut effacer une obsession que par une autre obsession ! Il faut une autre pensée qui ait cette même force, ce même caractère invasif. Chacun peut trouver sa pensée « antidote », ce petit territoire personnel qui réjouit chaque fois qu'on y revient. Au début, ce virage paraîtra forcé, comme si vous deviez vous accrocher de toutes vos forces au volant pour incurver la trajectoire du véhicule qui veut à tout prix rester sur ses rails, mais à mesure que vous tracerez de nouveaux sillons, l'opération s'avérera plus facile, presque automatique.

Si la discipline mentale ne suffit pas, si vous vous sentez toujours prisonnier de vos pensées, vous avez encore le choix d'agir. Passez à l'action ! Choisissez volontairement une activité qui vous fait du bien pour vous y consacrer à fond, pour vous y investir *corps et âme*. En vous focalisant sur une occupation qui vous plaît et vous absorbe, vous arrivez à détourner votre attention. Plus vous pratiquez, plus aisément vous ressentez la joie, la paix et de jolis moments de grâce. Vous écarterez doucement et régulièrement les désagréments, vous accueillez les petits plaisirs, vous vous raccrochez à la vie lorsque le malheur frappe. Peu à peu, à force de petites renaissances, vous devenez plus apte à faire de la place au bonheur dans votre cœur et dans votre vie.

Ni victime, ni coupable

Pour apprendre à raisonner plus sainement, cessons de nous victimiser ! Car, soyons honnête, nous sommes rarement aussi victimes que nous le croyons.

Par malheur, il arrive parfois que nous le soyons véritablement. Victime d'une agression sauvage, d'une balle perdue, d'une escroquerie, d'un accident... Les drames arrivent, et les victimes sont reconnues comme telles. Néanmoins, même si nous ne sommes en rien coupables de ce qui nous est tombé dessus, nous avons la responsabilité de nous en relever. Avec ou sans aide.

Or, à notre époque, le confort de notre société, auquel nous sommes habitués depuis notre naissance, génère un sentiment d'injustice face à ce qui nous pousse hors du chemin tranquille d'une vie sous contrôle et sans anicroches. On a tendance à considérer que ce qui nous frustre ou nous fait souffrir est une erreur, un raté, un dérapage ou un droit retiré, et qu'il doit être attribué à une cause extérieure, une personne malveillante ou des circonstances malencontreuses.

D'où nous vient cette propension à chercher chez l'autre la cause de notre inconfort ? C'est comme cela que notre vie a commencé !

Un bébé n'est pas responsable de grand-chose, c'est évident. Il n'est pas coupable non plus. S'il est affamé par exemple, c'est que sa mère (ou celui ou celle qui la remplace) ne s'occupe pas correctement de lui. Un nouveau-né qui hurle parce qu'il a une épingle à nourrice plantée dans la fesse est totalement victime. Sa seule « responsabilité » est de s'exprimer avec ses moyens. Il ne peut rien faire d'autre.

Plus tard, si un enfant arrive en retard à l'école, c'est probablement parce que ses parents sont un peu désorganisés. Mais il peut déjà interagir avec eux plus clairement et prendre sa part de responsabilité dans le chaos matinal. Il subit en partie la vie, mais déjà un peu moins. L'enfant est toujours largement dépendant des grandes personnes, mais, au fil des années, il apprend à assumer quelques responsabilités et à se prendre en charge. Si cet apprentissage est bien mené, il est alors censé endosser correctement tout ce qui lui incombe et savoir reconnaître ce qui n'est pas de son fait. Or, c'est rarement le cas !

Selon notre parcours d'enfance et les traces qu'il a laissées, nous avons souvent tendance à nous victimiser ou à nous culpabiliser.

Victimisation

Se victimiser consiste à s'estimer écrasé par une situation dont on ne se sent pas responsable et dont on ne trouve pas les issues. La passivité face aux possibilités de sortie de crise est une conséquence logique et malheureuse de la victimisation : c'est la faute d'autrui, en conséquence, nous n'avons pas accès à la solution. Ou alors, nous sommes victimes de circonstances extérieures sur lesquelles nous n'avons pas de prise et, aussi longtemps qu'elles ne changent pas, nous ne pouvons pas nous sentir mieux. La victimisation engendre toujours la passivité, c'est le piège !

Peut-être n'avez-vous pas vraiment l'impression de vous victimiser ? Ou peut-être vous sentez-vous sincèrement victime d'un environnement hostile ou de l'acharnement de quelqu'un qui vous fait du tort ? Il est rare de reconnaître d'emblée qu'on se victimise, bien qu'on ne manque pas de le constater chez autrui, lorsqu'on insinue, parfois à juste titre, que la personne semble se complaire dans son malheur. Un proche nous paraît parfois se plaindre plus que de raison, il tourne en rond dans ses soucis avec une espèce de complaisance et d'immobilisme qui à la longue nous agace quelque peu. On connaît aussi ces éternels dépressifs, à qui on pense avoir déjà prodigué de bien judicieux conseils qui n'ont eu pour effet que de les renvoyer une fois de plus vers la solitude des incompris.

Or, si nous l'avons vécu, nous savons que ce n'est pas aussi simple. Les proches ne comprennent pas pourquoi nous restons coincés dans notre mal-être, mais nous ne trouvons pas la sortie. Nous avons l'impression que, si nous pouvions, nous l'aurions fait depuis longtemps.

Comment s'explique cette difficulté à quitter son statut de victime ?

- D'abord, les situations sont rarement aussi univoques qu'il y paraît.
- Ensuite, comme expliqué plus haut, parce que nous avons commencé notre vie dans ce rapport de soumission aux autres lorsque nous étions enfants.
- Et, pour terminer, parce qu'aussi longtemps qu'on ne se sent pas reconnu dans ses difficultés, on a besoin de les manifester.

On a besoin de reconnaissance. On a besoin d'être compris. Suivre un conseil

un peu rapidement induirait que la difficulté n'est pas très importante. Or, nous ressentons qu'elle l'est et que les autres ne le comprennent pas. C'est pourquoi nous continuons à la manifester, quitte à en rajouter quelque peu, pour éveiller chez notre interlocuteur cet apitoiement, cette compréhension empathique qui ne vient pas.

Alors, pour aider un ami en difficulté, la première chose à faire est de lui donner la reconnaissance dont il a besoin. Mais on fait souvent l'inverse ! On pense qu'en minimisant ce qu'il vit, on le soulage. En lui montrant les bons côtés de sa situation, on espère l'aider, le tirer de son marasme. C'est tout le contraire ! Notre apparente incompréhension le renvoie à sa solitude et encourage sa victimisation.

Souvenez-vous aussi que, lorsqu'on souffre, ce n'est pas tant la réalité telle qu'elle apparaît aux autres qui compte, mais bien plus la manière dont nous la ressentons intimement. Vous le savez maintenant, ce ne sont pas les faits qui expliquent la peine, c'est l'inscription émotionnelle, qui nous est propre et que nous seuls ressentons. C'est nous qui attribuons un sens à l'événement. Je le répète parce que c'est essentiel, mais pas évident. L'incident est vécu spécifiquement par chacun et l'impact qu'il aura sera différent selon le terrain émotionnel dans lequel il s'inscrit. Ce terrain dépend de notre âge, de notre sexe, de nos expériences précédentes, de notre sensibilité, de notre capacité d'introspection, bref il nous est propre, personne ne peut donc véritablement nous comprendre. Personne ne peut véritablement nous aider non plus. Le propre de l'homme, c'est la solitude existentielle. « Être adulte, c'est être seul », dit Jean Rostand. Nos proches peuvent nous aider, nous encourager et nous soutenir, mais pour quitter notre statut de victime, qu'il soit réel ou imaginaire, nous devons largement faire appel à nos propres ressources, comme nous le verrons plus loin.

Culpabilisation

Si les uns imputent la cause de leur tracasserie à autrui, d'autres ont à l'inverse une triste propension à s'attribuer tous les torts, presque avant même d'avoir réfléchi. Comme une habitude, une empreinte indélébile. C'est un peu leur « marque de fabrique » qui résulte du passé, j'en ai parlé plus haut⁸.

Mais que ce soit les excès de victimisation ou de culpabilisation, est-ce

toujours la faute du passé ? Les parents sont-ils responsables de nos fonctionnements ? C'est un peu simpliste (et plutôt victimaire) d'attribuer la responsabilité de toutes nos faiblesses à nos parents, mais replacer l'origine, l'enracinement de nos mécanismes dans notre passé d'enfant est en revanche assez juste. L'enfance forme le terreau dans lequel germeront ensuite toutes les graines semées par la vie.

Nous verrons cela ensemble au chapitre 4.

Bonheur et maîtrise

Aujourd'hui, il importe de prendre conscience de nos raisonnements et de nos tendances à interpréter d'une manière particulière, parce que cela a une incidence considérable sur nos capacités de réaction et de bonheur. Nos croyances concernant la responsabilité de ce qui nous arrive sont directement corrélées avec nos possibilités de trouver en nous les ressources pour améliorer notre condition.

Empiriquement, on observe deux grands modes de fonctionnement. Je vous invite à y placer les nuances sur la base de vos observations. Il ne s'agit pas de deux catégories bien séparées, mais d'un *continuum* : à une extrémité, les personnes qui ont plutôt l'impression de contrôler les événements de leur vie, à l'opposé, celles qui pensent que les événements se produisent indépendamment de leurs actions.

- Les premières ont ce que les psys appellent un **locus de contrôle interne**⁹. Elles ont le sentiment de contrôler leur destinée personnelle. Elles ont tendance à être indépendantes, fonceuses, actives et disposent d'un sens aigu de leur force personnelle. Elles recherchent davantage le pouvoir et dirigent leurs efforts vers la maîtrise de leur environnement. Elles se tiennent en général bien informées et posent facilement les questions qui leur sont utiles. Elles évaluent les informations sur la base de leurs propres valeurs plutôt qu'en fonction de référents externes. Elles semblent donc peu sensibles à la suggestion, à l'influence et à la manipulation, et se fient volontiers à leur propre jugement. Volontaires, elles sont ouvertes à l'expérience, accomplissent beaucoup de projets et sont capables de différer leur satisfaction afin d'obtenir ultérieurement un bénéfice plus grand. Cette disposition d'esprit est en rapport avec

l'environnement familial précoce : cohérent, chaleureux, attentif et réactif.

- Les secondes, qui ont un **locus de contrôle externe**, se montrent beaucoup plus dépendantes des circonstances extérieures. Elles sont plus influençables, moins sûres d'elles et ont du mal à reconnaître leur responsabilité dans ce qui leur arrive. Se sentant peu à même de contrôler leur environnement, elles sont plus sujettes à des sautes d'humeur, se montrent tendues, frustrées, inquiètes, voire angoissées, hostiles ou confuses. Elles sont moins entreprenantes, moins actives et présentent plus de problèmes psychologiques dans la mesure où l'impuissance et le fatalisme du déprimé suggèrent qu'il ne croit pas avoir la possibilité d'agir en son nom propre ni d'influer sur son existence. Ces personnes ressentent une profonde vulnérabilité parce qu'elles ne perçoivent pas l'incidence de leur comportement sur le résultat de leur action, triste conséquence d'un apprentissage précoce qui ne leur a pas permis de découvrir, pas à pas, qu'elles avaient une influence déterminante sur leur vie et leur environnement. Cette carence induite dès le plus jeune âge, notamment par un milieu familial incohérent, imprévisible et peu chaleureux, forme le berceau de la dépression.

Globalement, les personnes appartenant au premier groupe s'estiment plus heureuses que les autres. Le bonheur est fortement corrélé à l'impression, réelle ou subjective, d'avoir une maîtrise sur la qualité de leur existence et leur environnement. C'est un des principaux critères de bonheur, surtout dans nos pays où les besoins fondamentaux sont assurés. Un autre critère, fortement prédicteur de bonheur, concerne les habiletés relationnelles et sociales. Curieusement en effet, l'intelligence, du moins « l'intelligence scolaire » telle qu'étroitement mesurée par le QI¹⁰, n'est pas un indicateur de bonheur tellement fiable, alors que le QE¹¹ l'est bien plus.

Le travail de développement personnel, et en particulier la psychothérapie, permet aux personnes qui se sentent plutôt impuissantes, dans la vie comme dans leurs relations (locus de contrôle externe), de s'approprier les compétences qu'une enfance plus cohérente, épanouissante et responsabilisante aurait dû leur permettre de découvrir, pour enfin prendre leur vie en main (locus de contrôle interne). Heureusement, il n'est jamais

trop tard pour rattraper le temps perdu, ce livre a pour but d'y contribuer.

Puisse votre devise devenir : « Je suis seul responsable de mon bonheur. »

Et si on cessait de se plaindre ?

La plainte est parfois plus forte que la douleur. Elle se manifeste comme un appel, un signalement, un étendard même : « Je souffre, le voyez-vous ? J'ai besoin d'en parler, que cela vous intéresse ou non, je m'épanche parce que j'ai mal, et je veux qu'on le sache. S'il vous plaît, écoutez-moi ! »

De nos jours, il est habituel de se lamenter. C'est plus qu'une mode, c'est un fléau ! Le gémissement perpétuel est l'expression la plus commune de la sinistrose ambiante, mais c'en est tout autant le ferment. En dehors de toute vraie douleur, on y va de son commentaire désabusé, pessimiste ou critique. Tout nous irrite : les intempéries, la crise, le gouvernement, l'administration, les banques, les jeunes d'aujourd'hui, le chômage, la sécu, les multinationales, le trafic, le retard des trains, bref nous ne manquons pas de sujets ! Nous vivons dans une société de lamentation et de victimisation. Tout fait farine au bon moulin de nos pleurnicheries. Quand un événement fâcheux survient, on interviewe la personne qui récrimine plutôt que celle qui se débrouille et prend la vie du bon côté ! Pourquoi préfère-t-on écouter le récit du déprimé alors qu'on tirerait probablement bien plus de bénéfice à entendre celui du volontaire ou du philosophe ? N'y aurait-il pas une forme de confort à râler ou s'apitoyer tous ensemble ? Les autres ont des soucis, c'est donc normal que j'en aie aussi ? Écouter les courageux nous ficherait-il des complexes ?

Ça fait du bien, mais pas tant que ça !

Certes, râler de temps à autre, ça soulage ! Examinons-en ensemble les *avantages* :

- On se sent moins seul si l'objet de nos récriminations est partagé. On forme un groupe de râleurs solidaires et faire partie du clan est un réel bénéfice. Le groupe peut même décider d'agir et ensemble, l'union faisant la force, on est plus efficace, c'est le propre des grévistes et des manifestants et c'est très bien. Si ça marche ! Mais si c'est juste pour

adopter l'identité du contestataire, autant s'épingler un *pin's* à la boutonnière : « Je râle, donc je suis », ça fera moins de dégâts !

- On peste pour de bonnes raisons, pense-t-on, puisque les autres s'en plaignent aussi. On se rassure, on renforce ses convictions, on pense la même chose, donc on pense juste ! Comme c'est confortable !
- Si l'objet de la plainte n'est pas partagé, rouspéter fait néanmoins du bien, lorsqu'on est écouté. Cela nous confère une place dans le regard de l'autre, un intérêt, un droit à la parole, c'est déjà ça !
- En se plaignant, on informe l'interlocuteur et on voit plus clair parce qu'on met nos soucis en mots, on détaille l'histoire. Soit.
- On éveille la compassion et parfois on recueille quelques bons conseils. Tant mieux.
- À force de se répéter, il arrive aussi qu'on finisse par arriver à prendre un peu de recul, ou même par se lasser et vouloir changer de sujet. Ouf !

Mais pour quelques bénéfices, somme toute assez maigres, que d'*inconvenients* !

- On envenime son corps et son esprit.
- On ennuie souvent nos interlocuteurs, tous les détails de notre histoire ne les intéressent pas vraiment.
- On pollue la relation par notre mauvaise humeur, au détriment du rire et de la légèreté.
- On n'est pas réceptif à l'histoire de l'autre, surtout si elle est pire que la nôtre, on risquerait de paraître un peu ridicule !
- On ne supporte pas le malheur d'autrui, mais encore moins son bonheur ! Sa joie nous fait mal, elle nous rend jaloux, triste, seul, on se sent presque rejeté...
- Quand on se plaint, on ne cherche pas de solutions ; on se convainc plutôt qu'il n'y en a pas et on stagne.
- On tourne et on retourne le fer dans la plaie. On se fait mal !

Et au fond, pourquoi pas ? Tout le monde sait que râler un petit coup c'est

agréable ! Les Français sont les champions du monde et ne souhaitent visiblement pas perdre leur médaille !

Soit, persiflons de temps à autre, ça soulage ! Un petit quart d'heure de « Radio-Vipère » ne fait de tort à personne ! On déblatère quelques minutes, on crache bien son venin et c'est fini ! Ce n'est pas très élégant, mais c'est notre droit, après tout !

Sortir de sa déprime

La plupart des gens connaissent des épisodes de déprime. Certains se sentent en permanence légèrement déprimés. D'autres traversent des moments de profonde dépression.

Ne confondons pas déprime et dépression.

Le terme dépression ne devrait s'appliquer qu'à un état dépressif important et sans cause apparente, associé à des dérèglements de la production de neurotransmetteurs, que la médecine soulage et rééquilibre par la prise d'antidépresseurs. Les grandes difficultés de l'existence qui génèrent des décompensations psychiques mettant la vie de l'individu en danger (ou celle des proches) nécessitent également un éventuel soutien médicamenteux, afin de protéger la personne dans ces moments de crise aiguë. Ces états graves, qui sont du ressort de la médecine, semblent souvent sous-diagnostiqués mais ne concernent heureusement que peu d'individus.

En revanche, la mélancolie, la tristesse, le découragement, le deuil, le *burn-out* ou la déprime sont extrêmement fréquents et ne sont pas des maladies. Ce sont des indicateurs de déséquilibre ou de fatigue psychique, qui plongent l'individu dans un état de tristesse indéfinie, d'apathie et de baisse d'énergie. Ils traduisent un mal-être qui doit être pris en considération par un travail sur soi, pour en comprendre les causes, panser les plaies ou aider la personne déprimée à s'engager dans des modifications de vie afin qu'elle puisse retrouver plus de satisfaction. Aucune camisole chimique ne remplace le riche travail de la remise en question. Les antidépresseurs *atténuent* les symptômes, mais *ne guérissent rien*. C'est un peu comme si on baissait le son de la radio, mais sans changer de programme.

Malgré ce qui paraît une évidence pour la plupart des psychologues, notre société est une de celles qui consomment le plus d'antidépresseurs !

Qu'est-ce qui nous déprime tant ?

Envisageons globalement trois grandes causes générales de déprime, qu'on surmonterait mieux si on en prenait plus clairement conscience.

Les chagrins d'enfant

Dès son plus jeune âge, l'enfant est confronté à des échecs et à des frustrations qui l'affectent. C'est normal. Nous avons tous vécu cela. L'enfant est triste parce que Maman n'est pas toujours disponible. On le dépose à gauche et à droite, la crèche, la gardienne, la nounou. Le petit se sent en manque de mère. Il aimerait tant être tout pour sa maman, être le centre de sa vie... Mais non, il va devoir assimiler qu'elle a d'autres personnes dans son cœur et d'autres préoccupations dans sa journée, qu'elle travaille, sort le soir, s'occupe des frères et sœurs, de Papa, bref, l'enfant doit apprendre à partager son grand amour pour sa mère, ce n'est pas facile et il en est souvent peiné.

Selon les circonstances de notre enfance, nous gardons tous au fond du cœur une trace de ce chagrin. Ce qui ne signifie pas qu'il soit pathologique ! Bien au contraire. C'est un manque fondateur. La frustration que doit affronter l'enfant le construit. C'est ce qui lui permet de se détacher de sa mère et d'apprendre à faire sa route tout seul. Déçu par la non-disponibilité totale de sa mère, il s'en va sur son chemin à lui : Ah, c'est comme ça ? Eh bien, tant pis, je m'en vais me construire ailleurs ! Et c'est très bien ainsi.

Le processus éducatif est également une source de déception. Globalement, l'éducation traditionnelle a pour but d'aider les enfants à devenir des adultes adaptés à la société. Si on les laissait pousser comme des herbes folles, ils deviendraient sauvages. Nous connaissons la somme de règles et de comportements que les enfants doivent assimiler pour grandir dans notre monde. Par son caractère évolutif, l'éducation traditionnelle pousse chaque fois l'enfant à faire un pas de plus. Dès qu'une étape est acquise, on l'attend à la suivante. Un niveau atteint, on passe à celui d'après. Autant à la maison qu'à l'école. Parallèlement à la légitime fierté d'avoir grimpé une marche, l'enfant sait qu'il est toujours attendu un peu plus loin et il se sent inévitablement un peu décevant. Il a l'impression que ses éducateurs (parents, professeurs) ne sont jamais satisfaits. Ou si peu de temps. Il doit toujours en faire plus, impression résumée par cette petite phrase que tant de gens

connaissent : « Peut mieux faire ! » Comment ne pas se sentir un peu déprimé ?

Dans le système scolaire, les enfants se comparent beaucoup les uns aux autres. C'est leur premier environnement social important hors de leur famille et il contribue grandement à forger leur vision du monde. Ils se mesurent en termes de *mieux ou moins bien*. Malheureusement, ils se sentent souvent moins bien que leurs copains, parce qu'ils sont plus sensibles à ce que ceux-ci ont de mieux, que l'inverse. Leurs propres atouts leur paraissent normaux puisqu'ils vivent avec, alors que les privilèges des autres sont visibles, leur manquent et leur font envie. Parfois, la comparaison s'avère particulièrement déprimante, parce qu'elle porte sur des caractéristiques que l'enfant n'arrive pas à acquérir : le bagout, l'humour, la niaque, le charisme, les galons des chefs de clan. L'enfant a beau avoir plus de billes, de cartes ou Dieu sait quel gadget, il n'aura jamais le même succès. Il se sent d'office *moins bien*, mais tâche de le cacher autant qu'il peut, en construisant parfois une apparence assurée pour protéger sa fragilité, masquer son manque de confiance et ses « failles ». Au fil du temps, cette carapace devient autant un outil social efficace qu'un costume à l'intérieur duquel il s'abrite et se sent imposteur, terrifié qu'on ne découvre combien il est différent de ce qu'il manifeste extérieurement.

Sur le plan des résultats scolaires également, les comparaisons ne sont pas toujours joyeuses, loin de là. Les enfants sont durs entre eux. Les moqueries fusent, les clans se forment et, sans scrupules, adoptent ou excluent des camarades. La cour de récréation est un lieu psychologiquement assez sauvage, où règne souvent la loi du plus fort. On dit que les enfants sont cruels entre eux, je ne le crois pas, mais ils ne sont pas encore capables de se décentrer et ne réalisent donc pas combien leurs comportements peuvent faire souffrir un autre enfant. Et la force du nombre inspire quelques bêtises ! Bien des insécurités et des fonds dépressifs naissent dans les cours de récré...

Des peines plus lourdes marquent parfois la route d'un petit : le décès des grands-parents ou d'un proche, la perte d'un animal chéri, un déménagement ou un changement d'école où il arrive sans repères, ce sont des coups du sort qui lui font perdre son innocence. Il entre petit à petit dans le monde des grands, avec ses plaisirs heureusement, mais aussi ses chagrins et ses côtés sombres.

Pas étonnant donc que nous gardions un parfum de déprime en mémoire.

Les peines d'adulte

Notre vie d'adulte comporte aussi ses peines et ses souffrances. Cessons de croire que les autres ont une vie plus facile ou plus heureuse. « Ce qu'il y a d'admirable dans le bonheur des autres, écrit Marcel Proust, c'est qu'on y croit. » Comme si le leur était une évidence et le nôtre une quête incertaine.

Tout le monde traverse des périodes difficiles et souffre de temps à autre, nous nous posons tous des questions et nous couvons tous des chagrins et des tourments. C'est le lot de l'homme, le prix qu'il paye pour avoir une sensibilité si développée, et ce n'est pas une maladie. Les peines d'adulte sont douloureuses, certes, mais elles se surmontent. Elles marquent notre route et nous forcent à réfléchir à nos choix. Elles sont un stimulant au changement.

Nous souffrons parce que nous connaissons des échecs et des déceptions dans certains domaines essentiels : en amour, dans nos liens familiaux, dans notre vie amicale, sociale et professionnelle. Ce sont des accidents de la vie, des deuils à traverser, des obstacles à dépasser. Un travail sur soi, éventuellement avec l'aide d'un professionnel, permet alors de comprendre et de reconstruire.

Nous sommes également inquiets parce que nous avons la perception, plus ou moins consciente, de notre solitude existentielle, celle qui nous laisse seuls devant nos choix, mais aussi de notre inévitable fin... Un jour, tout sera fini. Nous le savons, même si nous faisons tout pour ne pas y penser. Alors, si nous ne changeons pas aujourd'hui ce qui ne va pas dans notre vie pour en faire un formidable parcours, elle risque de rester comme elle est encore longtemps...

La société, l'époque, la crise

Ah ! la crise, quelle merveilleuse cause de déprime ! J'ose à peine en parler parce que je dois reconnaître qu'à titre personnel elle ne me touche pas dramatiquement. Ce n'est pas très politiquement correct ? Devrais-je plutôt me lamenter parce que mon caddy me coûte de plus en plus cher ? (C'est vrai, mais je réfléchis mieux à ce que j'y entasse.) Et que je ne peux plus me

payer de belles vacances ? (C'est faux, parce que je suis championne des vacances pas chères !)

Je suis évidemment touchée par la détresse des familles durement affectées, qui subissent de brutales baisses de revenus sur lesquelles elles n'ont aucune prise et qui bouleversent profondément leur existence. Je sais, pour l'avoir vécu, que lorsqu'on perd son emploi, le sol se dérobe sous les pieds. Je reconnais qu'il n'est pas simple de se faire embaucher quand on est jeune et encore moins quand on approche de la cinquantaine. Mais la dépression générale accable aussi les gens qui ne sont pas touchés par le versant économique de la crise. Tout le monde semble en pâtir, même ceux qui ont du travail, un toit au-dessus de leur tête, un frigo bien rempli, un livret d'épargne, un appartement à la mer, une voiture au garage et une retraite assurée !

Nous ne vivons plus les années fastes de l'après-guerre, où tout était à reconstruire. Hommes et femmes se retroussaient les manches et trouvaient du travail partout. Le choc pétrolier prévu depuis des décennies est arrivé, et l'effet domino a fait le reste. Alors, cessons de râler et adaptons-nous.

En revanche, la crise économique, couplée au défi écologique, nous offre un nouveau champ d'action et de passionnants challenges. De toutes parts, on voit que les choses commencent à bouger. L'homme n'est pas idiot. Il n'est pas toujours très volontaire non plus, mais quand on lui montre le chemin, quand on lui mâche un peu la besogne, il suit volontiers. Les mentalités évoluent et les comportements aussi. On consomme autrement, on se déplace autrement, on se chauffe autrement, on jette autrement.

Surfons sur la vague des opportunités plutôt que de nous plaindre des changements. Les temps changent, c'est certain, mais est-ce si catastrophique ? Et n'ont-ils pas toujours changé ? Y a-t-il eu une époque véritablement stable, où tout était immuable ? Non, bien sûr ! Alors cessons de ressasser nos désillusions et notre morosité.

Au temps des Romains, au Moyen Âge, à la Renaissance, au siècle des Lumières, dans toutes les civilisations, les grandes voix du monde se sont inquiétées de l'évolution de leur société. Le poète anglais John Donne disait déjà, en plein XVII^e siècle : « Aucune vanité ne me porte autant sur les nerfs que ces gâteaux qui vitupèrent notre époque pour mettre aux nues la leur ! »

Globalement, ce n'est pas la vie qui tourne mal, c'est notre regard qui change. Nous avons perdu l'innocence de l'enfance et nous sommes confrontés à la réalité du monde, dont on nous livre les pires nouvelles à l'heure du dîner.

Cessons de nous considérer comme malheureux et de croire que le vrai bonheur appartient à un passé révolu ou à un futur utopique. Nous perdons certaines choses, certes, mais nous en gagnons d'autres. De tout temps, les humains ont dû s'adapter aux changements, et ceux que nous vivons aujourd'hui sont loin d'être les plus graves ! Depuis que l'homme est homme, il a traversé des crises infiniment plus douloureuses et plus mortelles.

Nous vivons une époque qui n'a plus qu'elle-même pour but. Notre société n'arrive pas à dessiner un avenir qui nous donne envie de nous battre pour l'atteindre. Nous ne roulons plus vers une perspective bien dégagée qui nous annonce un horizon attrayant. Nous ressentons la nostalgie d'une prospérité acquise que nous devons transformer. Le versant psychologique de la crise rend compte de notre désarroi et de notre inquiétude.

Mais l'inquiétude n'est pas incompatible avec le bonheur. Tous deux découlent d'une réflexion sur la vie, qui invite aux prises de conscience et aux actions.

La route tourne. L'horizon est moins net. Nous devons nous adapter. Plutôt que de le vivre comme un effort, vivons-le comme un défi !

Aujourd'hui, la mode est à l'indignation. On s'indigne ! On n'est pas d'accord et on le manifeste ! Il y a certes des situations indignes qui méritent notre indignation et elles doivent être dénoncées. Alors, on s'indigne en groupe, on se soutient entre indignés, on forme d'immenses bandes d'indignés. Très bien. Ça ne fait de mal à personne. D'autres râlent, pestent, boudent ou font la grève, c'est à peu près pareil. Tout cela a au moins le mérite d'éveiller quelque peu les consciences, c'est déjà ça. Mais qu'est-ce qu'on *fait* vraiment ? Qu'est-ce qu'on *crée* ? On se plaint qu'il fait sombre, mais que fait-on pour allumer la lumière ?

Moi, quand j'avais vingt ans, j'ai fait la grève de la faim avec une bande de militants, pour lutter contre la faim dans le monde. Je voulais montrer, par mon jeûne dans notre pays de riches, que d'autres n'avaient pas le choix, que leur jeûne était contraint et forcé. J'ai manifesté, envoyé des courriers à droite et à gauche, j'ai fait des *sit-in* sur la place publique, distribué des tracts et interpellé les passants. Je me sentais très investie

par la cause et indignée par les injustices de notre monde.

Mais qu'est-ce que j'ai fait *véritablement* ? À part attirer l'attention sur moi et croire que je servais à quelque chose ? Je me suis bien amusée, je me suis fait de nouveaux amis, je me suis fait embarquer par les flics et j'ai appris ce que cela faisait de jeûner durant une semaine ! Et après, la vie a repris son cours et le monde n'a pas changé. Bien sûr, tout cela m'a beaucoup fait réfléchir, cela en a finalement été le bénéfice principal !

Ce militantisme « à la petite semaine », aussi sympathique qu'inefficace, n'est pas critiquable aussi longtemps qu'il ne nuit à personne. Il n'aide évidemment pas les populations concernées, mais elles ne le savent pas...

En revanche, se plaindre à longueur de temps contre l'état du monde, c'est comme les kilomètres à pied, ça use, ça use... « Il n'y a qu'une route vers le bonheur, disait Épictète, c'est de renoncer aux choses qui ne dépendent pas de notre volonté. »

Par contre, nous pouvons modifier ce qui est de notre ressort. C'est au niveau de la famille, du voisinage, des proches, du quartier, que nous exerçons le plus efficacement nos capacités d'évolution. C'est en recréant des liens et du partage que nous diffusons le mieux nos idées. C'est par les rencontres, l'entraide et la solidarité que nous changeons le monde, de proche en proche, autour de nous.

Identifier nos personnes ressources

Vouloir s'en sortir tout seul est louable, mais parfois lent et laborieux. Nous sommes programmés pour vivre en tribu, depuis la nuit des temps. Nous avons besoin les uns des autres, chacun possédant quelques talents qui sont utiles au groupe.

- Comment font les autres quand ils sont dans la difficulté ?
- Quelles sont les petites recettes de bonheur de nos proches ?
- Pouvons-nous nous en inspirer ?
- Qui peut nous venir en aide ?

Cherchons de l'aide parmi les personnes qui nous sont chères. Ce ne sont pas toujours les êtres dont nous sommes le plus proches ou les membres de notre

famille qui nous aident le mieux, paradoxalement. Elles croient nous connaître, nous influencent ou nous critiquent, comme si la proximité leur permettait un jugement objectif et leur octroyait ce droit.

Les gens nous conseillent en fonction de leur propre vie. Si, par exemple, le problème concerne le couple qui bat sérieusement de l'aile, il est fort possible que ceux qui forment un bon ménage, stable dans la durée, nous encouragent à surmonter ce qu'ils appellent une crise. Ceux qui ont divorcé et en sont heureux comprennent bien nos tourments et nous soutiennent parfois même dans la direction qui leur a fait du bien. Si, en revanche, ils ont connu un divorce pénible ou n'ont pas pu reconstruire une autre relation heureuse, ils nous inviteront peut-être à y réfléchir à deux fois. Chacun voit avec des verres colorés par son expérience. Prenons donc leur opinion pour ce qu'elle est : leur vision du monde. Ni plus, ni moins.

La plupart du temps, le soutien des amis est évidemment de bonne volonté et leur amitié nous réchauffe le cœur. Mais ils ne se rendent pas toujours compte de ce que nous vivons « de l'intérieur », au quotidien. Ils n'ont de nos problèmes qu'une petite fenêtre, courte dans le temps, un résumé, les points cruciaux, mais ils ne ressentent pas les difficultés comme nous les vivons, et donc leurs conseils ne sont pas toujours adaptés.

Toutefois, certains individus sont aptes à écouter, à entrer dans notre monde et comprendre ce qui nous est difficile, spécifiquement, sans nous juger ni comparer nos vies à la leur. Ces personnes-là sont infiniment précieuses lorsque nous sommes dans la peine ou noyés sous les problèmes. Elles sont douées pour ce dont nous avons besoin : une écoute bienveillante et sans jugement. Elles sont respectueuses de notre intimité, proches, intéressées mais pas intrusives. Elles comprennent, ou tout au moins elles acceptent que ce que nous vivons est notre vécu propre. Sensibles et réceptives au non-verbal, elles sentent intuitivement ce qui nous fait du bien : de la tendresse pour les uns, du silence pour les autres. Un conseil léger par-ci, une suggestion par-là. De la solidarité pour untel, des encouragements pour tel autre.

Cherchez ces personnes ressources, elles existent parfois dans votre entourage. Dites-leur combien elles comptent pour vous et combien vous appréciez leur tact et leur humanité.

Parfois, malheureusement, on n'a pas d'amis ou de proches qui soient capables de cette écoute attentive et décentrée. Il faut alors chercher plus loin, parfois quelqu'un de la génération précédente, un ancien professeur, un « vieux sage » ou un thérapeute.

Ne restez pas seul quand vous allez mal. Un animal blessé s'isole pour lécher ses plaies dans l'ombre des sous-bois, mais vous n'êtes pas un loup solitaire. Votre vie est infiniment plus nuancée et complexe.

Si les professions d'aide fleurissent depuis quelques dizaines d'années, c'est en partie en réponse aux nouvelles exigences de notre société, à l'écart qui se creuse entre les générations et à l'isolement des personnes en souffrance.

Reconnaître ses difficultés et demander de l'aide n'est pas un aveu de faiblesse, bien au contraire. Il faut du courage pour faire face aux problèmes et reprendre sa vie en main.

Mais il est un temps pour chaque chose. Un temps pour se retrouver, réfléchir, analyser, discuter, parler, puis vient un moment où il faut agir. Envisageons maintenant comment nous débarrasser des poids que nous traînons, sans utilité, sans nécessité ni obligation, de quelque nature qu'ils soient.

³ KAPUSCINSKI Ryszard, *Ébène, Aventures africaines*, Plon, 2000.

⁴ *Ibid.*

⁵ Voir les programmations infantiles, page 208.

⁶ Voir la double responsabilité, page 45.

⁷ YALOM Irvin, *Thérapie existentielle*, Galaade Éditions, 2008.

⁸ Voir la culpabilité névrotique, page 42.

⁹ Terminologie d'origine américaine, issue des travaux de Joseph Rotter et E. Jerry Phares.

¹⁰ Quotient intellectuel.

¹¹ Quotient émotionnel.

Chapitre 2

Se délester

*Croyez-moi, pour certains êtres au moins,
ne pas prendre ce qu'on ne désire pas
est la chose la plus difficile au monde.*

ALBERT CAMUS

Si vous décidez de rendre votre existence plus conforme à vos désirs, le bon sens invite à vous débarrasser de ce qui est pénible et non obligatoire. Simple à comprendre, agréable à décider, mais difficile à mettre en œuvre !

Se délester signifie qu'il faut lâcher du lest, s'alléger, comme la montgolfière qui doit se décharger des sacs de sable qui la retiennent au sol pour pouvoir s'élever vers l'azur et suivre son chemin au fil du vent.

Soulagez votre vie, supprimez ce qui est inutile, vous encombre et vous nuit. Libérez-vous des tourments qui pèsent et hantent vos insomnies. Éliminez le surplus matériel qui s'accumule et ne sert à rien. Réglez les problèmes qui peuvent l'être et n'en inventez pas d'autres. Éloignez-vous des gens qui vous pompent l'air et entourez-vous de bons amis. Quittez les lieux où vous ne vous sentez pas bien, il n'y a souvent pas vraiment d'obligation à y rester.

Vous n'êtes pas obligé d'obéir à tout. Vous avez le droit de mener votre vie comme il vous plaît. Vous avez une liberté infiniment plus grande que vous ne le pensez. Mais il faut oser et en accepter le prix.

Il m'arrive de recevoir de nouveaux patients qui me consultent avec une attente éminemment humaine, mais irréaliste : ils souhaitent que je les aide à ne plus souffrir de situations pénibles sans qu'ils aient quelque chose à changer dans leur existence. Ce n'est pas possible ! Il faut au minimum modifier son regard sur ce qui nous arrive, ce qui est déjà une sérieuse évolution, et il est souvent nécessaire de prendre de vraies décisions de changement.

Supprimer l'inutile

Notre vie est encombrée d'inutile. Mais ce qui est utile pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Un objet est utile pour l'usage que l'on en fait mais aussi lorsqu'il procure un agréable sentiment chaque fois qu'on l'emploie ou qu'on le regarde. Il l'est moins quand on ne le voit plus, qu'on ne s'en sert plus et qu'il encombre. De même, une activité quelconque procure du bien-être à l'un et de l'ennui à l'autre. La notion d'utilité est assez floue et largement teintée de plaisir. Et le plaisir est utile !

Bref, nous avons des opinions bien différentes sur ce point, à chacun de s'interroger sur l'utilité de ce qui l'entoure, de ce qu'il fait et des relations qu'il entretient.

L'embaras du choix

Dans le commerce, la multiplicité des offres qui s'étalent devant nous, censée répondre à nos besoins de consommateurs, représente souvent une source de complication. Selon l'expression consacrée, qui en dit long sur l'absurdité de la situation, on a l'embaras du choix. Le choix devrait nous aider, mais voilà qu'il nous embarrasse ! Pour le moindre objet, nous perdons un temps précieux à comparer et nous ne sommes pas toujours sûrs d'avoir bien choisi. La journée commence souvent par « Qu'est-ce que je vais mettre ce matin ? » et se termine par « Qu'est-ce qu'on va manger ce soir ? ». Questions luxueuses face à un trop grand éventail de possibilités.

Mais, heureusement, choisir est aussi un véritable plaisir, faisons en sorte que cela dure !

L'utilité d'un objet est liée à son usage, mais aussi à toutes les projections que nous lui attribuons. Par exemple, un manteau sert à nous protéger du froid, c'est sa première fonction, mais c'est parfois aussi un affichage social et l'allure qu'il nous confère aura éventuellement son utilité dans la société selon son style, qui signe une appartenance, un statut, un désir de séduire ou l'épaisseur d'un portefeuille.

Pourquoi gardons-nous des objets dont nous ne nous servons pas et qui nous encombrent ? En soi, si nous n'en souffrons pas, la question n'a pas de sens. Mais souvent, nous étouffons, nous nous trouvons devant une montagne de

rangements à effectuer, tâche sans cesse repoussée au lendemain, et toutes ces corvées qui s'accumulent nous oppressent.

C'est la stratégie de l'écureuil. Il accumule pour plus tard. On ne sait jamais. Mais quand il a besoin de ses réserves, il ne sait plus où il les a cachées et parfois, lorsqu'il les retrouve, elles sont pourries !

Alice aimerait vivre dans un environnement aéré, sobre et accueillant, mais elle a du mal à se débarrasser de tout ce qui l'encombre. Elle a notamment accumulé de nombreux mensuels qu'elle a eu beaucoup de plaisir à feuilleter, mais qui s'empilent dans son bureau, au salon et même autour de son lit. Certains sont des publications professionnelles qu'elle n'ose pas jeter. Peut-être un jour en aura-t-elle besoin ? C'est probable, mais, pour en faire un usage efficace, il faudrait qu'elles soient triées. Il ne sert à rien de garder des magazines si on ne sait plus ce qu'ils contiennent et qu'aucun système ne permet de retrouver l'article intéressant. Donc, de temps à autre, Alice passe un dimanche à classer ses revues. Elle consacre plusieurs heures à consulter, feuilleter, relire et ranger, pour finalement refaire d'autres piles qui se recouvriront peu à peu de poussière. Jusqu'au prochain dimanche...

Alice a peur de manquer, elle craint de jeter quelque chose qui pourrait lui être utile un jour, plus tard, on ne sait quand. Elle accumule dans sa cuisine, dans sa salle de bains, dans ses placards, dans sa cave... Petite, elle a peut-être senti l'angoisse du manque ou l'insécurité, cette peur de ne pas avoir ce qu'il faut, de ne pas trouver de solution, d'être perdue, seule ou démunie. Mais ces angoisses relèvent du passé, elles sont la trace d'un affolement d'enfant qui ne trouvait pas la confiance qu'auraient dû lui apporter des parents forts et présents.

Ils ne sont pas rares, les gens qui, comme Alice, accumulent et n'osent rien jeter, qui gardent des centaines de livres qu'ils ne reliront plus, mais sait-on jamais... Les uns amassent outils, clous et vis pour d'hypothétiques travaux, les autres empilent d'innombrables vêtements qu'ils ne mettent pas, mais peut-être qu'un jour, pour une circonstance particulière... Plus on a d'espace, plus on engrange, et les armoires débordent. C'est pour cela qu'on a inventé les dressing-rooms ! Nos ancêtres rangeaient les quelques habits qu'ils possédaient dans un coffre, nos grands-parents ont fabriqué des garde-robes, nos parents des penderies et des placards, et aujourd'hui nous consacrons carrément une chambre entière aux vêtements ! Que feront nos enfants ?

La norme n'est plus à la sobriété, mais si cela ne dérange personne, tant

mieux, le commerce en profite. Gardons, accumulons, entassons, amassons, empilons, soyons fourmi ou écureuil, et que la cigale aille chanter ailleurs !

En revanche, si nous aspirons à la légèreté, au calme et à la simplicité, ne craignons plus de manquer. Nous vivons dans un monde d'abondance et si vraiment il s'avère qu'un jour nous regrettons de nous être un peu vite débarrassés d'un objet et qu'il nous manque, nous retomberons bien vite sur nos pattes. Soit nous improviserons, soit nous irons l'emprunter ou éventuellement le racheter, ce n'est pas si grave et assurément peu fréquent.

De manière générale, le bénéfice de s'être débarrassé de ce qui ne nous sert plus est largement supérieur au risque de manquer de quelque chose qu'on aurait malencontreusement jeté trop tôt.

Alors, courage ! Passez au-dessus de vos peurs, dont les racines puisent leur nourriture dans un passé révolu. Débarrassez-vous, réduisez, recyclez, donnez, vendez tout ce qui vous alourdit et découvrez le plaisir d'avoir un lieu de vie dégagé, clair et paisible ! Des armoires où les cintres coulissent facilement sur les tringles ! Une circulation agréable entre les meubles ! De la place ! De l'air !

David, philosophe trentenaire, souhaitant pousser cette expérience à l'extrême, a décidé un jour de ne vivre qu'avec ce qui était strictement nécessaire. Il habite une pièce simple, meublée uniquement d'un matelas, d'une petite table, d'une chaise et d'un fauteuil, avec pour éclairage une ampoule au bout d'un fil et pour vaisselle un bol et une tasse. Il ne possède qu'un nombre de vêtements limités en fonction de la météo, soit deux tenues par saison : une à mettre et une qu'il lave et fait sécher sur un fil. Un savon multi-usages, deux ou trois outils indispensables, le livre qu'il est en train de lire et un vélo. Un évier, une douche toute simple, une plaque de cuisson, pas d'électroménager. Aucun objet de décoration, aucun bibelot, ni tapis, ni coussin, ni guéridon, ni vase, ni cadre, ni lustre, etc.

Sans vivre de véritable inconfort, il a testé l'extrême sobriété. Je ne vous invite pas à reproduire la même expérience, mais ce jeune homme démontre, si besoin en était encore, combien nos vies sont encombrées de babioles et autres gadgets. Il a évidemment réduit considérablement ses frais de fonctionnement et libéré ses journées de multiples corvées de dépannage ou de réparation. Le temps et l'argent consacrés à l'entretien du matériel sont considérables de nos jours ! Sans sombrer dans la caricature, on peut tous en prendre de la graine.

Les précautions inutiles

Le « nettoyage de printemps » lié aux surcharges matérielles est visible et concret. Mais notre existence est encombrée d'autres inutilités qui pèsent lourd. C'est le cas de toutes les précautions qui ne servent à rien.

La sécurité absolue n'existe pas. Chaque décision comprend une zone d'imprévisible. Nous ne pouvons jamais avoir la certitude que tous les aléas ont été envisagés et les garanties verrouillées. Nous nous limitons souvent, dans nos actions ou nos relations, par crainte de problèmes potentiels dont le simple spectre tient lieu d'excuse pour ne pas exprimer ou entreprendre ce qu'on désire intimement.

On nous le serine dès l'enfance, nous sommes prévenus :

- « Ne touche pas à cela, tu vas l'abîmer ! » (ou te brûler, ou te couper, ou renverser, etc.). Donc on ne teste pas et on n'apprend pas comment s'y prendre.
- « Ne mange pas trop de chocolat, tu vas avoir une crise de foie ! » ou quelque autre prévision accablante. Alors on se modère au nom d'une indigestion très hypothétique, on ne vérifie pas et on ne découvre pas ses propres limites.
- « Mets tes chaussons, tu vas attraper un rhume. » Et on ne réalise jamais que les rhumes ne s'attrapent pas par les pieds !
- « Tais-toi, tu vas déranger la dame. » Là non plus, on n'apprend pas comment demander et interagir agréablement. Et ainsi de suite, la liste est longue.

Nous avons tellement besoin de repères que nous sommes prêts à croire n'importe quoi plutôt que d'expérimenter par nous-mêmes ou d'accepter un peu d'incertitude. Ces précautions inutiles sont assorties de peurs qui nous limitent ensuite de manière parfois aussi triste que ridicule.

Sur le plan des relations, c'est flagrant. Nous n'osons souvent pas dire les choses comme elles sont, tout simplement. Nous pensons devoir nous prémunir des réactions difficiles à supporter qui, lorsqu'on passe le cap, n'arrivent jamais.

Édouard est originaire d'un village où tout le monde se connaît. Il vit et travaille en

ville, mais retourne dans sa campagne à l'occasion de fêtes ou de célébrations. Sa mère y vit encore, mais des conflits aigus ont poussé Édouard à rompre toute relation avec elle.

Invité à l'anniversaire d'un ami d'enfance, il n'ose pas dire à celui-ci, en fin de soirée, qu'il ne compte pas loger chez sa mère comme il faisait auparavant, mais n'étant pas en état de reprendre la route, il finit piteusement par s'endormir dans sa voiture sur un parking désert.

Quelques semaines plus tard, une autre occasion réunit le petit groupe, mais cette fois Édouard annonce à son ami qu'il ne veut pas passer la nuit chez sa mère. Sans aucun commentaire, l'ami lui propose de loger chez lui. Pas de marque d'étonnement, pas de question. Le jeune homme imaginait devoir faire face à des remarques désapprouvantes, mais son copain respecte son silence, soit parce qu'il comprend qu'Édouard n'a pas envie d'en parler, soit tout simplement, parce que cela ne l'intéresse pas ! Édouard prenait des précautions inutiles afin d'éviter un désagrément qui n'est jamais venu.

Prononcez-vous avec franchise, demandez ce dont vous avez besoin ou refusez ce qui vous déplaît, vous n'allez pas nécessairement provoquer des réactions ingérables chez votre interlocuteur. L'évitement ne permet pas de vous affirmer ni de vérifier que vos craintes sont sans fondement et les conflits plus rares que vous ne le craignez.

Lorsque j'ai déménagé pour aller vivre avec Tom, raconte Alexia, mon père, comme toujours, a décidé de tout organiser, comme si cela allait de soi. Honnêtement, j'en ai assez de sa mainmise sur chaque étape de ma vie et de son envahissement permanent. Mais je n'ai jamais osé refuser, parce que je crains toujours de le fâcher ! Je me souviens trop bien de ses colères quand j'étais petite et que je ne faisais pas ce qu'il voulait, j'ai peur que ça ne recommence. Mais cette fois, j'ai enfin osé lui mettre des limites. Ouh là là, les téléphones ont chauffé ! Il a appelé mon frère, mes sœurs, ma tante, toute la famille a dû écouter ses plaintes, mais moi, il m'a laissée tranquille ! Je n'en reviens pas ! C'est la première fois que je lui tiens tête. À 35 ans, il était temps ! Et finalement c'était bien plus facile que je ne le pensais. Je me sens tellement fière ! Et soulagée !

Osez être qui vous avez envie d'être ! Vous avez le droit d'exister comme vous l'entendez, de poser vos limites, de prendre vos distances, de demander ce qui vous convient et de vous exprimer. Faites-le avec tact si possible, avec force si nécessaire, mais faites-le !

Délestez-vous de vos craintes de déplaire ou de décevoir. Pensez par vous-

même, essayez, réfléchissez, vérifiez, testez. Vous avez le droit de tâtonner. Vous pouvez improviser, tout doucement au début, quand vous n'êtes pas encore très sûr de vous. C'est en posant des actes que vous retrouverez confiance. Ce sont les premiers pas qui sont les plus difficiles. Osez, malgré le doute. Avec le succès des premières décisions, la confiance revient et la suite se déroule mieux. Faites-vous confiance, déraiper n'est pas mortel, c'est un apprentissage. Si on n'accepte pas de faire un faux pas de temps à autre, on n'ose plus bouger. Tout ne se réussit pas du premier coup. Pour apprendre à sauter si haut, le sportif a bien dû faire tomber quelques barres, non ?

Les précautions inutiles sont parfois inconscientes parce qu'elles semblent intégrées à la personnalité. Elles sont devenues des certitudes dont on est tellement imprégné qu'elles en deviennent une seconde nature.

Lorsqu'il était jeune, Olivier n'a jamais vraiment trouvé sa place dans sa fratrie. Il se sentait « un numéro parmi les autres ». Pour capter l'attention, il amusait la galerie. C'était un système, sympathique et efficace, lié au contexte de l'époque.

Aujourd'hui, Olivier continue à essayer de faire rire tout le monde. Il n'a jamais eu l'occasion de découvrir comment être aimé sans faire le pitre. La plupart de ses amis apprécient son caractère comique, mais certains s'en lassent. C'est drôle un temps, mais ils ne parviennent pas à avoir une relation avec lui qui ne soit teintée de rigolade. Ils ne sont pas toujours d'humeur à rire, ont parfois envie de partager un souci et de se sentir compris dans la difficulté ou la tristesse.

Mais Olivier est persuadé que, s'il ne fait pas rire, il ennue. Alors il minimise tout ce qui est sérieux et tourne tout en dérision. Derrière son masque d'amuseur, il se sent tellement médiocre qu'il craint d'être découvert s'il n'entraîne pas les amis dans son show. En faisant le spectacle, il garde la maîtrise de l'ambiance et donc, à ses yeux, de sa sécurité. Le rire est son masque et l'amusement son camouflage.

Le travail de la thérapie a permis à Olivier de comprendre son mécanisme de protection inutile et épuisant. Il a appris à se mettre « en mode réception », à accepter une tonalité de relation qui ne soit pas uniquement faite de drôleries et il a découvert, bouleversé, combien ses amis pouvaient l'apprécier pour ses qualités de cœur, dont il ignorait la valeur.

Les combats vains

Avez-vous déjà observé l'obstination d'une mouche qui tourne en rond dans

la pièce avant de prendre son élan et de foncer sur une vitre ? Elle recommence invariablement son manège avec conviction, comme si le fait de s'écraser une première fois sur la vitre ne lui servait pas de leçon. Son cerveau, déjà petit à la base, n'en est que plus secoué à chaque tentative et raisonne visiblement de moins en moins bien !

Mais nous ? Quels combats pourrions-nous cesser de mener pour éviter de mourir d'épuisement comme un insecte sur un appui de fenêtre ?

Changer l'autre ?

Nous sommes parfois convaincus que nos difficultés résultent des comportements d'autrui et que nous ne nous sentirons apaisés que lorsqu'il aura changé d'attitude. Ce n'est ni tout à fait vrai, ni tout à fait faux ! Nous sommes parfois en relation avec une personne qui ne se soucie pas de nous, nous néglige ou nous méprise. Notre interlocuteur n'est pas toujours malveillant, mais il ne peut pas deviner notre sensibilité ni comprendre la manière dont nous aimerions qu'il se comporte. Encore faudrait-il qu'il accepte de changer. Mais pour cela, il faudrait au moins qu'il soit correctement informé de ce qui nous ferait plaisir.

Claudine et Bernard vivent ensemble depuis une quinzaine d'années, mais leur couple est en crise, en grande partie pour des dysfonctionnements mineurs. Leur relation est usée par les disputes qui se sont accentuées depuis l'adolescence de leurs enfants.

Claudine est vive et ordonnée. Bernard, plutôt débonnaire. Avant la naissance des enfants, ces traits de caractère les rendaient agréablement complémentaires. Claudine régissait tout : sa propre vie, le ménage, les finances, les vacances et même l'agenda de Bernard, à qui elle rappelait anniversaires et soirées festives. Bernard apportait rire et légèreté, et rassurait agréablement sa femme qui avait un peu tendance à prévoir des problèmes en tout genre.

Avec les enfants, la vie est bien plus compliquée et le désordre que Bernard laisse derrière lui exaspère Claudine. Elle doit ranger partout où il passe, lui rappeler les courses à faire et même l'anniversaire de sa propre mère ! À bout de nerfs, elle se fâche et lui donne des ordres, ce qu'il ne supporte plus. Il a toujours été comme ça et il n'a aucune envie de changer. Sa mère l'a déjà bien assez poursuivi avec ses exigences d'ordre et ses manies, il a maintenant 40 ans, ce n'est pas sa femme qui va l'éduquer !

- Que feriez-vous à la place de Claudine ?

- Doit-elle insister ou capituler ?
- Y a-t-il moyen de faire changer quelqu'un ?

La situation qui mine ce couple comprend des considérations rationnelles, des émotions et des sensibilités opposées liées à des éducations différentes, un contexte qui a changé mais que chacun vit à sa manière, bref un cocktail d'éléments entremêlés.

Claudine pourrait se centrer uniquement sur les demandes les plus impérieuses, celles qui concernent les enfants ou le fonctionnement familial. Choisir de laisser tomber ses exigences sur les aspects de la vie de Bernard dont elle s'occupait précédemment et qu'elle peut aujourd'hui le laisser gérer seul, tels que son agenda personnel, l'ordre de son bureau ou les valises qu'elle préparait lorsqu'il partait en voyage d'affaires. Après tout, s'il oublie l'anniversaire de sa mère, c'est son problème, et s'il lui manque dentifrice et chaussettes lorsqu'il est à l'étranger, il apprendra à se débrouiller comme un grand !

Toutes les solutions « pratico-pratiques » sont les bienvenues. Lorsque le planning se complique parce que la famille s'agrandit, il faut prendre de nouvelles dispositions : tableau d'affichage bien en vue, organisation de rangement simplifiée (bacs de couleurs, étiquettes, moins d'attention aux détails et plus à la rapidité d'exécution) et bonne répartition des tâches. De nos jours, les rôles sont assez interchangeables, souplesse agréable aussi longtemps que les emplois du temps ne sont pas surchargés. Mais lorsque la vie se complique, il est plus simple et plus rationnel que chacun ait des attributions bien définies, afin d'éviter les sempiternelles discussions sur « qui fait quoi », ainsi que les attentes déçues du plus accablé des deux lorsque l'aide n'arrive pas au bon moment.

Enfin, Claudine et Bernard devraient tous deux apprendre à mieux communiquer. Que veut exactement la jeune femme ? Transformer son compagnon ? Impossible. Obtenir quelques modifications importantes pour elle ? Il y a de l'espoir. Et pourquoi Bernard résiste-t-il aux injonctions de son épouse ? Qu'est-ce qui est vraiment insupportable pour lui ? Et qu'est-ce qui serait acceptable ?

Nous les retrouverons au chapitre suivant, en les accompagnant dans les

progrès de leurs dialogues.

Notons que lorsqu'on attend une attitude qui pour nous est évidente, ou un comportement que nous faisons nous-mêmes sans difficulté, on n'apprécie pas à sa juste valeur l'effort que fait celui pour qui ce n'est pas naturel, mais qui s'y contraint pour nous faire plaisir.

Restons encore un moment avec Claudine et Bernard et tâchons d'imaginer leurs pensées concernant les règles d'ordre et de propreté de la salle de bains lorsqu'ils prennent leur douche.

On commence avec Claudine.

Bon, allons vite prendre une bonne petite douche, vite fait, bien fait.

Et hop, mes chaussettes dans le panier à linge sale, avec les couleurs, et zou, mes sous-vêtements dans l'autre panier, avec le clair. Mon pull et mon jean sur la chaise, je les reprendrai en sortant. À la douche ! Porte bien fermée pour éviter les écoulements.

Refermer le shampoing, le savon à sa place. Et en sortant, les pieds mouillés directement sur le tapis de bain. S'essuyer et hop, la serviette bien tendue sur la barre, pour qu'elle sèche vite. Entrouvrir la fenêtre pour aérer, un petit coup de torchon pour essuyer les gouttes, OK tout est en ordre pour le suivant, je reprends mes vêtements et je ferme la porte.

Pour Claudine, visiblement, c'est simple. Elle accomplit ces gestes automatiquement, l'organisation et l'ordre lui sont naturels. Elle exige donc les mêmes comportements de son mari et des enfants, à ses yeux cela va de soi.

Mais qu'en est-il de la douche de Bernard ? Imaginons ce qui lui passe par la tête.

Ah, chouette, je vais prendre une bonne douche. Que c'est bon d'ôter mes vêtements d'un seul coup et de tout laisser par terre ! Je ramasserai plus tard, mais d'abord la douche ! Porte entrouverte parce que, dans cette guérite, je me sens à l'étroit. Oups, ça coule par terre ! Tant pis, j'essuierai après.

Savon, shampoing, tout va bien, je sors. Zut, le tapis de bain est trempé, je vais me faire engueuler ! Trop tard, je m'essuie, hop hop hop ! Ah, la serviette, j'allais la mettre sur la chaise, surtout pas ! N'aggravons pas mon cas ! Heu... au panier ? Elle est humide, mais pas sale, non, je vais la mettre à sécher sur le bord du bain. Ah non, Claudine m'a dit, heu... sur la barre, oui c'est ça, sur la barre ! T'es un champion,

Bernard ! Alors, c'est bon comme ça ? Je peux y aller ? Stop, le linge ! Alors mes chaussettes, mes chaussettes... Au panier ! Heu, lequel ? Elles sont grises... C'est du clair ou du foncé ? Réfléchis, Bernard, réfléchis : vaut-il mieux mettre des chaussettes foncées dans du clair ou des chaussettes claires dans du foncé ? Bon, au hasard, à droite, hop ! Non ! Pas en boule, les chaussettes, elle te l'a dit ! D'abord les dérouler ! Voilàààà !

Bon, tout est OK, je suis un héros ! Je peux sortir !

– Bernard !

– Ouiiiiiii ?

– Tu as de nouveau laissé la salle de bains comme un trou de cochon !

– Quoi ! Mais tu n'imagines pas tous les efforts que j'ai faits !

– Des efforts ? Laisse-moi rire ! Le sol est trempé, le tapis de bain est tout mouillé, fallait le mettre à sécher, ton jean et ton caleçon sont roulés en boule derrière la chaise et tu n'as pas aéré ! Mais combien de fois faudra-t-il que je te le répète ? C'est quand même pas compliqué !

Or, Bernard a fait des efforts, nous en sommes témoins ! Mais pas assez pour Claudine...

Pour ne pas se laisser déborder, elle pose les actes nécessaires, elle s'y est tellement habituée qu'elle les fait sans y penser. Dès lors, elle trouve normal que chacun fasse pareil. Pour elle, c'est évident, donc pour Bernard, cela doit l'être aussi.

Nous sommes tous différents et ce n'est pas pareil pour chacun.

Nous pensons souvent que nous faisons plus d'efforts que les autres. Mais le propre d'un effort bien fait est qu'il ne se voit pas. Si tous les gens qui faisaient des efforts avaient une lumière sur la tête, on n'aurait plus besoin d'éclairage !

Pour obtenir les comportements que nous espérons, n'hésitons pas à manifester notre satisfaction. On obtient plus facilement ce qu'on souhaite avec une appréciation positive, une félicitation ou un remerciement qu'avec un reproche, une critique ou une engueulade ! Un « merci d'avoir mis la serviette à sécher sur la barre, tu es un amour ! Et bravo pour tes chaussettes ! » aura toutes les chances d'être suivi d'améliorations !

Mais quoi qu'il en soit, avec ou sans talent, on ne changera jamais autrui. On prend les gens comme ils sont, ou... on ne les prend pas ! On peut s'exprimer le mieux possible, donner notre « mode d'emploi » très clairement, encourager et féliciter, cela ne change pas fondamentalement le caractère de nos proches. Chacun a sa personnalité, ses idées, sa sensibilité et ses limites. Nous *pouvons* nous adapter aux autres, mais nous ne *devons* pas. C'est un choix. Nous avons parfois intérêt à le faire, la vie nous apprend la conciliation et les compromis, l'eau dans le vin ou l'huile dans les rouages, mais plus personne n'a à nous dicter comment vivre.

Changer sa personnalité est une entreprise passionnante, mais longue et difficile, c'est celle que font les personnes en psychothérapie. C'est une remise en question qui n'est déjà pas simple quand nous le décidons nous-mêmes, alors imaginer que nous puissions faire changer quelqu'un sous la pression est complètement illusoire.

Et dans ce cas, contrairement à la petite phrase encourageante qui nous dit « qu'il faut toujours garder espoir », je crois qu'en certaines circonstances il vaut bien mieux le perdre !

J'ai toujours espéré que ma mère s'occupe de mes enfants pendant les vacances, raconte Clara, maman de trois petits. J'ai tellement manqué de grands-parents quand j'étais jeune que je me réjouissais de pouvoir offrir ce bonheur à mes enfants. Mais après plusieurs années de franche déception, j'ai bien dû déchanter. Ma mère, qui n'était déjà pas très maternelle il y a trente ans, ne s'est pas améliorée sur ce plan-là avec l'âge. Il est évident qu'elle n'a aucun attrait pour les enfants, elle ne sait pas comment s'y prendre et s'énerve vite.

Et paradoxalement, depuis que j'ai renoncé, je m'entends bien mieux avec elle. J'arrive à prendre ce qui est bon dans notre relation, sans attendre autre chose.

Changer le temps ?

La gestion de notre temps est entre nos mains. Quoi qu'on en pense, notre horaire dépend de nous. Même si notre travail nous occupe une bonne partie de la journée, même si nous avons des enfants qui nous demandent beaucoup d'attention, notre journée et ce que nous faisons de notre temps restent néanmoins notre responsabilité. Nous n'appartenons à personne et aucune dictature ne nous impose de vivre comme on vit.

- *Oui mais* ce n'est pas évident !
- Effectivement, cela demande de changer vos habitudes.
- *Oui mais* il faut bien travailler.
- Bien sûr, mais on peut s'organiser mieux ou supprimer des activités qui ne sont pas indispensables.

Tout est un choix, même si on n'en a pas l'impression.

Vous avez des contraintes, mais elles découlent des choix que vous avez faits. Les libertés et les obligations qui déterminent votre emploi du temps dépendent de vos propres décisions : celle d'avoir des enfants ou non, d'en faire un ou plusieurs, le choix de leurs écoles et de leurs loisirs, votre engagement dans des activités de groupe, la vie en ville ou à la campagne, le lieu où vous travaillez, toutes ces grandes décisions auront des conséquences sur vos horaires.

L'organisation de votre temps est une des bases du mieux-être.

- Combien de temps passez-vous à faire des activités qui vous plaisent ?
 - Ou qui vous rapprochent de vos objectifs de vie ?
 - Combien de temps consacrez-vous aux êtres qui vous sont chers ?
 - Et à vous-même, votre repos, votre santé et votre plaisir ? Trop peu ?
- Alors, changez, simplifiez, dégagez et allégez !

Cela vous paraît impossible ? Je n'en suis pas sûre ! Il y a toujours moyen d'améliorer, ne serait-ce qu'un peu. Pas à pas, on rationalise ses déplacements, on laisse tomber des activités de peu d'importance, on passe moins de temps devant les écrans, on fait moins de shopping, on restreint le matériel pour diminuer le temps consacré au rangement et à l'entretien, on simplifie certaines activités pour en réduire la durée, on délègue celles qu'on ne doit pas nécessairement faire soi-même.

De nombreuses femmes qui ont une activité professionnelle tiennent à s'occuper de leur maison aussi bien que le faisait leur mère qui était femme au foyer. Elles nettoient autant, lavent, repassent et plient le linge au carré

comme elles ont appris, cuisinent avec la même application et ne supportent pas l'idée de se décharger d'une partie du fardeau aux bons soins d'une aide-ménagère. Les quelques heures de la soirée sont une course contre la montre, elles préparent le dîner d'une main, font couler le bain de l'autre, aident l'aîné à faire ses devoirs tout en tournant une cuillère dans une casserole, rangent les jouets du petit en dressant la table, réchauffent un biberon en répondant au téléphone et se donnent vite un coup de peigne avant que leur mari ne rentre ! Alors s'il a le malheur de dire que les cartables sont dans le chemin, il ne doit pas s'étonner que Madame s'énerve ! Mais il ne s'étonne plus, puisque c'est tous les soirs pareil et, déçu, il se cale devant l'ordinateur en se disant que demain, si c'est pour être accueilli comme ça, il rentrera plus tard !

D'accord, j'exagère ! La plupart des femmes sont organisées et les maris collaborent. Ils rentrent le plus tôt possible et donnent le bain au petit ou font les devoirs avec le grand, tout en rangeant les chaussures qui traînent. Et puis, comme ils aiment leur épouse, ils ramènent régulièrement un petit plat de chez le traiteur et la soulagent ainsi du travail en cuisine. Et les plus chouettes cuisinent eux-mêmes !

Bon, je ne sais plus très bien où se situe la caricature, mais ce qui est certain, c'est que le quotidien devrait être organisé de manière à ce que les retrouvailles familiales soient agréables. Tous les jours !

Le retour à la maison a complètement changé lorsque j'ai modifié l'organisation de la soirée, me raconte Amélie, mère de deux petites filles. Avant, dès qu'on rentrait, vers 5 ou 6 heures, je me précipitais à la cuisine pour commencer les préparatifs du dîner. Mais comme les petites avaient faim, je leur donnais d'abord un goûter pour les faire patienter. Malgré cela, elles restaient collées à moi parce qu'elles voulaient me raconter leurs histoires ou jouer avec moi. Je m'en voulais de les repousser, mais je devais bien préparer le repas et elles me gênaient dans la cuisine. Quand Christophe rentrait, on pouvait enfin manger, mais les filles n'avaient plus faim ! Le dîner tournait au cauchemar, bref, je n'en pouvais plus.

Alors, j'ai tout changé. Maintenant, quand on rentre, je me consacre d'abord à elles. Après tout, elles sont ce que j'ai de plus cher ! On s'assied par terre, contre le divan, et je les écoute. On joue, on papote et j'ai sous la main de quoi les nourrir immédiatement, de façon saine et équilibrée : des fruits, du fromage, des légumes crus, parfois un œuf dur, du poulet froid, quelques noix, ça leur fait leur dîner. J'ai aussi appris à anticiper et à avoir des repas dans le frigo, préparés à l'avance. En hiver, il y a

toujours de la soupe. Mais ce qui nous plaît, c'est la détente de ce moment. On ne se dépêche pas, on rit, on se câline, ce sont de délicieuses retrouvailles. Je ne me consacre qu'à elles. Ensuite, elles sont rassasiées, de nourriture et de moi, et elles vaquent à leurs occupations. Elles ont rechargé leur batterie en quelque sorte ! La plus grande commence à avoir des devoirs, mais elle les aborde plus volontiers depuis qu'on a changé le système. Elles se débrouillent assez bien seules et acceptent beaucoup plus facilement que je m'isole un peu à la cuisine pour préparer le dîner. Lorsque leur père rentre, elles sont détendues et passent du temps avec lui. Je me mets à cuisiner pour nous deux à ce moment-là, ou je reste avec eux. On dînera en tête-à-tête après qu'elles seront couchées, bien tranquilles, ce qui nous convient très bien.

Les devoirs qui n'en sont pas

Notre emploi du temps est souvent engorgé par des contraintes qui nous semblent obligatoires. Les « il faut » et les « je dois » sont de lourds boulets que nous traînons et qui nous empêchent d'apprécier la liberté et la légèreté. Une oppressante impression de devoir nous accable au fil des journées, comme si notre vie ne nous appartenait pas tout à fait.

Or, elle nous appartient ! C'est le privilège de l'âge adulte ! Nous avons gagné nos galons, nous sommes enfin libres ! Nous n'avons plus à obéir à nos parents ni à nos professeurs, nous avons intégré les messages qui nous conviennent et nous pouvons enfin rejeter ceux auxquels nous n'adhérons pas. Nous ne sommes pas obligés de vivre comme on nous l'a appris, nous ne sommes pas sur terre pour faire la fierté de nos parents ni pour leur plaire, mais pour vivre la vie qui nous convient. Bien sûr, tout le monde souhaite avoir des parents aimants et fiers, c'est évident ! C'est ce que tous les enfants du monde ont ardemment souhaité durant leurs jeunes années, c'était indispensable à leur construction. Mais parfois, le choix qui nous colle à la peau ne correspond pas à ce qu'ils avaient souhaité pour nous. Mais c'est nous et nous seuls qui choisissons la vie que nous voulons mener.

Peu de gens réalisent combien ils sont libres. D'où nous vient ce sentiment d'obligation si fréquent ? Pourquoi la vie nous semble parfois si contraignante ?

Cesser d'effectuer une tâche qui relève plus de la corvée que du choix libre est une décision parfois difficile, surtout lorsqu'on sent implicitement qu'il va y avoir un prix à payer.

Chaque été, Baptiste passe ses vacances dans sa maison familiale en Corse, avec son épouse et leurs enfants et, chaque été, le stress le gagne à l'idée de devoir affronter ses parents. De nature assez calme, il ne s'est jamais senti à l'aise dans sa propre famille et encore moins depuis qu'il a épousé Gladys, que ses parents n'ont pas vraiment accueillie. Trop délicate et réservée à leur goût.

Baptiste a maintenu un lien régulier avec ses parents malgré leur réprobation. Mais aujourd'hui, il n'en peut plus. Ses efforts sont vains, l'ambiance est tendue et le mépris suinte dans chacun de leurs commentaires.

En vérité, il n'a plus la moindre envie de se rendre en Corse pour les vacances. Son épouse le comprend et le soutient, mais Baptiste appréhende le tsunami familial que va provoquer son désistement.

Lorsque vous êtes coincé dans l'ornière d'un chemin désagréable, il n'est pas facile de modifier la trajectoire, mais c'est vous qui avez le volant en main. La profondeur des traces est le fait de la répétition. Cela fait des années que vous fonctionnez d'une certaine manière, mais c'est votre choix d'y rester ou de vous en libérer. La difficulté est double : d'une part, il faut improviser, trouver un nouveau comportement, une autre forme de réponse et l'on ne se sent pas toujours très habile, et d'autre part il faut affronter les conséquences de ce choix. Les répercussions font peur, elles paraissent parfois effrayantes. Jean Cocteau s'en exaspérait déjà il y a près d'un siècle, lorsqu'il écrivait : « Le bonheur exige du talent. Le malheur pas. On se laisse aller. On s'enfonce. C'est pourquoi le malheur plaît et le bonheur effraye la foule. » Et toc ! Développons donc sans tarder notre talent au bonheur !

Heureusement, l'expérience montre qu'on a tendance à exagérer les conséquences d'un changement de direction. Nous portons toujours en nous l'empreinte de l'époque où décevoir nos parents était insoutenable et leur tristesse nous culpabilisait. Aujourd'hui, nous ressentons toujours ces émotions désagréables et, si nous n'y prenons garde, elles nous paralysent. Mais nous ne sommes plus des petits enfants et affronter nos parents ne prend plus (ou ne devrait plus prendre) de telles proportions. Nous ne devrions plus les craindre. Rationnellement, il n'y a aucune raison qu'un homme ou une femme adulte ait encore peur de ses parents, mais, émotionnellement, c'est loin d'être le cas. Les décevoir demeure une épreuve déplaisante, parce que nos craintes d'enfant nous habitent encore. Or, nous ne sommes pas coupables de les décevoir, ce sont eux qui s'accrochent à une conception de la vie qu'ils auraient souhaité nous imposer. C'est la leur et pas

nécessairement la nôtre. Ils construisent en conséquence leur déception et leur tristesse. Adulte, nous n'avons plus à porter cela. C'est leur responsabilité, pas la nôtre.

N'empêche que personne ne se résout volontiers à distendre les liens familiaux, aussi oppressants soient-ils.

Baptiste et Gladys ont finalement décidé de changer leur projet et de faire un voyage culturel en Angleterre, pays natal de la jeune femme. C'était plus facile pour eux de se créer une bonne excuse, réelle mais bienvenue, et d'offrir d'autres vacances à leurs enfants. Les parents ont bien entendu marqué leur désapprobation et critiqué la débauche financière, mais le jeune couple a tenu bon et s'en est trouvé agréablement soulagé. En fin de compte, comme chaque fois qu'on est paralysé par la peur, l'anticipation est stressante, mais l'épreuve s'avère moins pénible qu'on ne le craignait.

La vie est une succession de choix, mais ils ne sont pas toujours bien clairs. Ce n'est pas aussi simple que de comparer des pommes et des poires. Les décisions comportent des éléments rationnels et émotionnels, difficiles à pondérer et infectés de peurs d'enfant et d'appréhensions d'adulte entremêlées.

Il n'en reste pas moins que c'est à nous de prendre les bonnes décisions, avec ou sans crainte. Le bonheur qui découle d'une décision de libération est toujours profondément agréable et le prix à payer est souvent plus léger qu'on ne l'anticipe.

Notons cependant que, dans les familles perverses¹², les représailles pernicieuses représentent une forme de punition d'une injustice parfois sidérante. Le rejet, l'ostracisme et la rupture définitive peuvent constituer la sanction pour avoir osé rompre avec l'ordre établi. C'est une douleur intense. Se faire exclure de sa famille parce qu'on cherche simplement à vivre ce pour quoi on est fait, selon des choix qui n'ont rien de répréhensible, est une des condamnations les plus violentes et les plus blessantes qui soit. Le sentiment d'abandon s'accompagne de surcroît d'une tristesse inconsolable faite d'incompréhension et d'absence de reconnaissance. Ce sont de lourds deuils à accomplir.

Mais se maintenir dans une relation tordue, étouffante ou critique en vaut-il vraiment la peine ? Chacun doit évaluer en toute liberté ce qui lui est essentiel et assumer ses choix, aussi désagréables soient-ils. Comme pour toute

décision difficile, l'aide d'un thérapeute est parfois nécessaire.

Sauveur ? Suiveur ? Et pourquoi pas ?

Vous l'avez compris, reprendre sa vie en main consiste à cesser de se « victimiser », se redresser et agir.

Certaines personnes choisissent pourtant la voie opposée. Et pourquoi pas ?

- Doit-on toujours faire l'effort de sortir de nos difficultés ?
- Subir, se résigner ou accepter, est-ce pareil ?
- Pourquoi ne pas vivre tranquillement là où l'on se trouve, comme on est ?
- Il y a des inconvénients, certes, mais n'y a-t-il pas aussi quelques avantages ?
- Prendre sa vie en main requiert de l'énergie, du courage, de l'imagination et de la détermination. A-t-on vraiment envie de fournir tout ce travail ? Est-on suffisamment motivé ?

Poser ces questions vous paraît impertinent ? Pensez-vous que ce soit de la provocation ? Pas tant que ça. Il suffit de regarder autour de nous, c'est un choix que font bon nombre de personnes.

- Un choix ! Un choix ! Vous croyez que je choisis d'être malheureux ?
- Non, vous ne choisissez pas. Mais vous choisissez peut-être de ne pas vous interroger plus avant.
- Mais je n'arrête pas de me poser des questions ! Je n'en dors plus !
- Peut-être ne vous posez-vous pas les bonnes questions ? Ou peut-être n'allez-vous pas jusqu'aux réponses ?
- Mais il n'y pas de réponse ! Il n'y a pas de solution ! Sinon, je les aurais déjà trouvées !
- Les décisions à prendre ne sont probablement ni faciles, ni évidentes. Peut-être y a-t-il un prix que vous n'êtes pas encore prêt à payer ?
- Un prix à payer ? Mais il est hors de question que je paye le moindre prix ! J'ai déjà bien assez payé comme ça, je n'ai plus rien à donner !

Le prix à payer pour sortir du statut de victime n'est pas toujours celui qu'on pense. Il s'agit parfois tout simplement d'ajouter de la souplesse, de la créativité et des alternatives aux discussions. Supprimer l'orgueil, l'obstination vaine et l'attachement rigide à ses idées. Nous verrons plus loin comment sortir de cet enfermement dont on est le premier à souffrir, mais examinons d'abord les avantages à rester victime.

Le sauveur, victime de sa victime

André et Viviane vivent ensemble depuis une trentaine d'années, mais leur relation est en piteux état. André boit depuis toujours et la quantité d'alcool qu'il ingurgite a sensiblement augmenté au fil des ans. Sa santé, ainsi que son humeur, se dégradent en conséquence. Viviane a beaucoup aimé son mari, mais elle ne peut plus supporter l'épave qu'elle a en face d'elle la plupart du temps. Elle le stimule, le soutient, le houspille, le surveille ou l'engueule selon la patience et le degré d'affection qui lui restent encore. Elle voudrait tant le convaincre d'aller en cure de désintoxication, mais il jure qu'il va s'en sortir par lui-même. Promesse annuellement répétée et invariablement ajournée. Pire encore, André accuse sa femme d'être la cause de son alcoolisme, parce qu'elle le materne, le juge et le harcèle ! Si elle le laissait tranquille, il arrêterait, ce qui bien sûr ne s'est jamais produit. Lorsque Viviane prend ses distances, son mari lui reproche de le laisser tomber et lorsqu'elle s'en mêle, il étouffe ! Viviane essaye en vain de trouver la bonne manière d'aider son homme, persuadée que, sans elle, il sombrerait. Elle le croit incapable de mener sa vie sans son secours permanent. Elle s'en plaint à qui veut l'entendre, mais n'envisage pas un instant de le quitter. Que ferait-il sans elle ? Mais que ferait-elle sans lui ? À quoi, à qui servirait-elle ? Et si André décidait véritablement de changer, leur couple y résisterait-il ? Leur déséquilibre semble tellement stable, finalement...

Viviane et André sont prisonniers du piège victime-sauveur : la victime et le sauveur ont autant besoin l'un de l'autre et ne peuvent donc pas sortir de leur statut. Sans victime, le sauveur ne peut plus sauver ! Alors que sans sauveur, la victime serait bien forcée de se débrouiller. Ce qui couperait court à toute velléité de retour du sauveur, définitivement évincé. Il n'a donc aucun intérêt à laisser sa victime grandir.

Viviane est de nature sauveuse et n'entend pas laisser de véritable liberté à son mari, qu'elle a épousé en percevant ses besoins d'aide. André n'a jamais été un homme solide et autonome, et a choisi Viviane pour le réconfort qu'elle lui apportait. Les premières années de leur union ont été suffisamment

agréables pour que cette dynamique se solidifie durablement et permette à André de se reposer davantage sur sa femme, qui s'est dès lors sentie de plus en plus indispensable. Ce sentiment d'utilité l'a nourrie au-delà de ses attentes, jusqu'à l'usure. Aujourd'hui, elle étouffe, mais n' imagine pas pouvoir laisser son mari s'assumer. « Sans moi, il est perdu ! », se répète-t-elle. Quant à lui, béquillé depuis trente ans par son épouse, il n'a plus la moindre colonne vertébrale et se vautre dans un laisser-aller aigri, pathétique et acariâtre. Le piège est bien verrouillé et aucun des deux n'a le désir véritable d'en sortir, quoi qu'ils en disent.

Dans ces duos infernaux, qui aide qui ? Qui sauve qui ? Et, plus discrètement, qui persécute qui ? Qui est bourreau, victime ou sauveur ? À des degrés divers, chacun gâche la vie de l'autre et la sienne également. Chacun est bourreau, victime et sauveur¹³, les trois fonctions à la fois. Ce sont des relations de profonde dépendance, où chacun tire l'autre vers le bas, à son propre détriment, et malheureusement souvent sans en avoir conscience.

Mais pas toujours... Parfois, l'un d'eux réalise combien son existence devient dénuée de sens et ne comporte plus le moindre moment de bonheur. Et il décide, à la force du poignet, d'y remédier. Viviane peut dire Stop ! Elle peut ouvrir les yeux sur l'inefficacité permanente de ses conseils insistants et de ses menaces jamais mises à exécution, comprendre qu'elle n'a pas la maîtrise de la vie de son mari et réaliser qu'elle est avant tout responsable d'elle-même.

Que les enfers conjugaux soient comparables ou non, d'autres conjoints font le pas. Ils décident un jour de recouvrer leur liberté et d'enfin se consacrer à édifier les bases d'un bonheur auquel ils aspirent depuis longtemps. Attendre éternellement que l'autre change pour se sentir enfin heureux s'avère toujours un choix désastreux et sans issue.

Aider quelqu'un à évoluer est une tâche louable et généreuse. Nous avons parfois besoin d'une aide affectueuse et désintéressée pour sortir d'un mauvais pas. L'amitié et la solidarité sont des valeurs essentielles, fondements importants des groupes sociaux, sans lesquelles nous ne serions qu'une bande d'égoïstes. Mais lorsque l'entraide se métamorphose en sacrifice durable, on est en droit de se désengager.

Le bonheur de la béquille

Si la porte de sortie ne vous inspire pas, si vous trouvez plus d'avantages que d'inconvénients à votre situation, alors la position la plus commode consiste à s'y installer agréablement. Après tout, servir de béquille à quelqu'un est une position qui plaît à certains. Il s'agit parfois d'un engagement moral que l'on ne tient pas à dénouer, une fonction qui donne du sens à sa vie, une corvée non dénuée de plaisir, peu important les raisons. Si c'est votre choix, assumez-le avec un maximum de bonheur. Acceptez les peines liées à la tâche et trouvez les gratifications qui compensent.

On est valorisé, on se sent utile et on connaît les règles du jeu. On estime qu'« un tiens vaut mieux que deux tu l'auras », on ne sait jamais ce que l'inconnu pourrait nous réserver si on prenait le large et on n'a pas envie d'essayer. On évite le stress de devoir écrire seul la prochaine page de sa vie, et c'est très bien ainsi, à condition d'y trouver son compte.

Au décès de son père, Daniel choisit de reprendre l'exploitation de la ferme familiale. Il avait pensé devenir instituteur, mais le père disparu trop tôt ouvre une voie toute simple : le maintien de la routine et des habitudes. Il choisit donc de rester auprès de sa mère, la femme qu'il aime le plus au monde, sa référence et son socle. De nature réservée, Daniel a toujours eu un peu de mal en société, son envie de travailler avec des enfants témoigne en partie de son malaise avec les adultes.

Comme une évidence, il enfile les bottes de son père, au sens propre comme au sens figuré, et prolonge son œuvre sans rien remettre en question. Tout a toujours fonctionné comme ça, Daniel n'a ni l'envie ni le courage de changer quoi que ce soit. Dans une transition douce, il remplace son père à la ferme et aux côtés de sa mère qui vieillit et dont il prend gentiment soin.

Il sait qu'il renonce à une vie plus stimulante, mais il n'a pas le sentiment de se sacrifier. Il reste dans sa chambre d'enfant, sa place est là, près de sa vieille maman et tout est bien comme ça.

Le confort du siège arrière

La position de suiveur confère elle aussi un avantage évident à celui qui choisit de ne plus tenir le volant. Certains duos fonctionnent mal avec deux meneurs, qui rivalisent pour diriger les opérations. On peut choisir de cesser de se battre pour une place au soleil et découvrir les délices du transat à

l'ombre.

Diane n'a jamais eu un tempérament de lutteuse, mais elle fait partie de cette génération de femmes universitaires et émancipées, nourries de slogans féministes, qui ont bien l'intention de mener une carrière intéressante.

Elle épouse un homme brillant et dynamique, avec lequel les premières années de mariage sont assez conflictuelles. Issu d'un milieu traditionnel, il n'est visiblement pas prêt à accepter autant d'autonomie chez son épouse. Il n'a jamais vu sa mère travailler et entend bien reproduire le modèle de ses parents. Diane négocie longuement pour imposer ses idées, sans beaucoup de succès. Mais elle doit reconnaître qu'en dehors de cette frustration, le bonheur conjugal est au rendez-vous. Elle aime profondément son mari, qui le lui rend bien, aussi longtemps qu'elle ne remet pas ce sujet sur le tapis.

À bout d'arguments, et passablement épuisée par l'éducation de ses trois enfants, elle choisit finalement de baisser les armes. Cette décision lui procure instantanément un agréable soulagement, à sa grande surprise ! Finalement, l'idée de poursuivre une carrière professionnelle ne lui était peut-être pas chevillée au corps. Elle s'était lancée dans cette voie, bille en tête, parce que toute sa génération s'y engouffrait. À notre époque, une femme fait des études et travaille, comme tout le monde. Toutes ses amies œuvrent en ce sens.

Choisir la voie du retour au foyer est l'issue d'une longue réflexion, autant avec son mari qu'avec elle-même, mais un jour, la décision s'impose comme une évidence. Diane reconnaît que, pour de nombreux sujets, elle a tout intérêt à accepter les décisions de son mari, souvent sensées et bienveillantes. Elle luttait pour lutter, s'opposait pour s'opposer, parce qu'elle avait l'impression que, sinon, elle n'existait pas. C'est donc avec un étonnement amusé qu'elle découvre que sa nouvelle position de suiveuse lui va finalement comme un gant, au bénéfice d'une paix conjugale et familiale retrouvée. Et, cerise sur le gâteau, les quelques fois où une cause particulière lui chatouille l'envie d'imposer son point de vue, son mari détendu l'accepte avec plaisir.

Rassurez-vous, ce n'est pas un plaidoyer pour le retour au foyer, et encore moins pour la soumission à l'autorité ! C'est une invitation à choisir son camp. Rester assis entre deux chaises n'est agréable pour personne. Certaines voies comportent trop d'inconvénients et, parfois, le bon sens consiste à accepter. Accepter ne signifie pas se résigner. Accepter, c'est choisir. Choisir une voie dans laquelle on s'engage vraiment et renoncer à une autre qu'on abandonne complètement. La résignation n'engendre qu'insatisfaction et aigreur, qu'on paye au prix fort et qu'on impute à ceux à qui on en attribue la cause, alors que l'acceptation ouvre à la sérénité et à la paix.

Le choix est parfois difficile, parce qu'on doit prendre des facteurs variés en considération, et il n'est pas aisé de distinguer tout ce qui pèse dans les plateaux de la balance. Mais, une fois la décision prise, on referme le tiroir et on n'y pense plus. Jusqu'à nouvel ordre, quand les circonstances changeront, on verra bien...

Rompre

Alléger sa vie en supprimant ce qui est inutile et pesant ne suffit pas toujours. Dans ce processus de délestage, nous sommes parfois amenés à devoir rompre, radicalement. Pour pouvoir marcher d'un pied léger, nous devrions nous débarrasser de relations pénibles et de fonctionnements voués à l'échec.

Certaines ruptures sont nécessaires à l'émancipation. S'émanciper signifie s'affranchir de la tutelle d'autrui – la puissance paternelle, l'autorité du maître – afin de gagner sa liberté.

S'émanciper signifie se prendre en main. Étymologiquement, le mot repose sur le latin *in manu capere* : prendre en main, prendre par la main.

Prenez-vous par la main, lâchez celles qui vous entravent et marchez librement !

Les relations épuisantes

Le domaine le plus envahissant dont on doit se libérer est celui des relations emprisonnantes, dévalorisantes, violentes ou toxiques.

Schématiquement, face à l'agression, nous avons trois niveaux de protection. Imaginons que nous sommes sur un champ de tir (symboliquement !) :

- Premier niveau : **informer** le tireur du mal qu'il nous fait. Très clairement, pas seulement en le manifestant tièdement ou en le lui faisant comprendre. Le dire d'une manière efficace, afin d'être certain d'avoir été entendu et compris.
- Deuxième niveau : **se protéger** des projectiles tout en restant sur le champ de tir. On s'arme d'un bouclier : on met fin à la conversation, on refuse, on ferme la porte. On empêche d'une manière ou d'une autre les coups de

nous atteindre. On peut aussi inventer un bouclier prévisionnel : anticiper désagréments et agressions potentielles, et prendre les devants en établissant des mesures de prévention.

- Troisième niveau : **quitter** le champ de tir ! Parfois, il faut reconnaître qu'il ne sert à rien de demander à l'agresseur de cesser de nous faire mal et que nos protections sont dérisoires. Il ne nous reste plus qu'à aller voir si l'herbe n'est pas plus verte ailleurs !

Nous verrons plus loin comment résoudre des relations problématiques sans les rompre, mais, si nous n'y parvenons pas, pourquoi maintenir des liens qui nous font souffrir ?

- Pour quelle raison continuer à fréquenter des individus qui nous mettent systématiquement mal à l'aise ?
- Devons-nous rester attachés à des gens qui nous méprisent ou nous nuisent, au nom d'un quelconque engagement ?
- Jusqu'où rester fidèle ou loyal à l'égard de personnes qui ne le sont pas ?

Le privilège de l'adulte, c'est sa liberté. Vous êtes libre de fréquenter qui vous voulez. Vous n'avez à cet égard aucune obligation, si ce n'est celle que vous vous imposez vous-même.

Si vous ne réussissez pas à résoudre les contentieux, si vous échouez à vous faire respecter, si toutes vos tentatives se soldent par des échecs, il vous reste toujours le choix de rompre la relation.

- *Oui, mais* ce n'est pas évident !
- Effectivement, c'est parfois compliqué, et lourd de conséquences.
- *Oui, mais* moi, j'aimerais bien ! Mais s'éloigner de sa famille, ce n'est pas toujours possible.
- Si, c'est possible, mais c'est difficile.
- *Oui, mais* moi, c'est ma mère qui me pourrit la vie, je ne peux quand même pas rompre avec ma mère !
- Pourquoi pas ?
- Parce qu'une mère, quand même, on n'en a qu'une...

- D'accord...
- Mais la mienne, vraiment, je n'en peux plus !
- Ah bon ?
- Oui, elle critique tous mes choix ! Elle détruit toutes mes relations de couple ! Je lui ai déjà dit cent fois de me laisser tranquille, mais elle n'en fait qu'à sa tête. Elle est intrusive et dévalorisante. Nuisible ! Toxique !
- Et quel âge avez-vous ?
- 45 ans.
- D'accord. Et vous comptez attendre quel âge avant de pouvoir vivre librement et aimer la personne que vous choisirez ?

Certaines relations se rompent sans trop de heurts. Il suffit de ne plus rien faire pour les entretenir et elles se tarissent d'elles-mêmes. Mais parfois il faut trancher dans le vif, exiger que cet ami indélicat ou cet individu blessant vous laisse tranquille, éventuellement lui en donner les raisons, mais il n'est pas indispensable de se justifier. Parfois même, tenter d'expliquer est contre-productif, crée une escalade de critiques mutuelles pénibles ou se retourne contre nous. On a le droit de rompre. Toujours. Même sans explication.

Lorsqu'un couple se sépare, les anciens partenaires ont parfois besoin (ou envie) de se battre, pour la garde des enfants et les biens matériels. S'ils divorcent à l'amiable, les problèmes se résolvent avec bonne volonté. Chacun fait quelques compromis et s'accommode des demandes de l'autre avec une certaine souplesse. Mais l'affectif s'en mêlant, les combats se transforment malheureusement parfois en pugilats. La séparation met un terme à une histoire d'amour qui fut pleine d'espoir et l'échec est torturant. Pour compenser la colère et le sentiment de tout perdre, tous les coups sont permis. Parfois, un des conjoints se sent entraîné dans une guerre « à mort » qui ne correspond pas à ce qu'il souhaite consciemment. Il y participe avec l'impression d'y être contraint. Le sentiment d'injustice mord cruellement et, malgré ses principes, il essaye d'avoir gain de cause, il a tellement souffert qu'il ne veut plus rien lâcher et le voilà emporté dans une bataille qui ne lui ressemble pas.

Les situations de divorce ne sont pas les seules qui nous poussent vers ces luttes intestines. Dans la vie professionnelle et sociale, on se laisse parfois

dériver sans volonté ni contrôle dans un enchaînement de coups et ripostes qui nous mène vers les tribunaux, alors que cette spirale ne correspond apparemment ni à nos désirs ni à nos valeurs. Mais la rage nous étreint et reculer équivaldrait à capituler.

Or, à tout moment, nous pouvons nous poser la question « Stop ou encore ? ». Les enjeux valent-ils vraiment cette peine ? Pour qui, pour quoi combattons-nous ? Avec le recul, ne regretterons-nous pas d'y avoir englouti tant d'énergie ?

Nous avons souvent le choix entre la justice ou la paix.

- La justice ou la paix ?! Mais je ne vais quand même pas tout laisser tomber !
- La question n'est pas là. Mesurez bien ce que vous coûte ce combat, non seulement en monnaie sonnante et trébuchante, mais en énergie, en temps, en stress, en insomnies et en amis lassés...
- *Oui, mais* abandonner le combat, ce n'est pas évident ! Je n'en peux plus, j'ai déjà tant perdu, je ne veux plus rien lâcher !
- Ce n'est jamais évident, mais vous pouvez choisir. Rien ne vous oblige à persister dans cette voie douloureuse.
- *Oui, mais* choisir entre la justice ou la paix, quand même...
- Peut-être pourriez-vous réfléchir au prix à mettre pour acheter votre ticket de sortie ?
- Mon ticket de sortie ?
- Oui, pour sortir de cette relation. Que devriez-vous lâcher pour avoir enfin la paix ? Quel est le prix de votre paix ?

Certains combats valent la peine d'être menés, évidemment ! Parfois on s'en sort avec la justice ET la paix, heureusement ! Mais les cas que j'envisage ici sont ceux dont l'issue est incertaine ou disproportionnée face au gain. Alors, il vaut mieux lâcher du lest. C'est le prix de la paix. C'est votre vie et elle est précieuse.

Apprendre à dire non

J'ai fait un sérieux ménage dans mes relations, me raconte Marc, j'ai décidé de ne plus fréquenter que les personnes dont la présence m'apporte la paix et l'amour ! Les autres ne m'intéressent plus ! C'est vrai, ça suffit ! J'ai bientôt 60 ans, j'ai aidé et soutenu plein de gens, j'ai moi aussi droit au bien-être ! Depuis que j'ai pris cette décision, je me sens vraiment mieux !

Enfin, ce n'est pas tout à fait vrai ! Parce qu'hier, mon fils m'a de nouveau demandé de le dépanner avec ma camionnette ! J'en ai assez ! Il a 30 ans et encore besoin de mon aide ! Je suis fatigué ! Je devrais lui dire Non, mais c'est tellement difficile de refuser quelque chose à son propre enfant. Enfin, ce n'est plus vraiment un enfant ! Et je pense qu'il profite de moi parce qu'il sait que je ne lui refuse jamais rien. Ce n'est probablement pas un service que je lui rends, finalement. Il n'apprend pas à se débrouiller par lui-même.

Pour certaines personnes, refuser est tâche impossible. On dit Oui et puis on le regrette. Mais c'est trop tard ! On n'ose plus revenir en arrière. On a dit Oui machinalement, parce que toute notre vie on a accepté sans beaucoup réfléchir, ou parce qu'on a trop peur de faire de la peine. On pense Non, on veut dire Non, mais c'est un Oui qui sort !

Alors, pour apprendre à changer, pour parvenir à refuser quand on le pense vraiment, on peut s'aider d'un joker ! C'est très pratique les petits jokers qu'on a en réserve, au fond de sa poche ! Ce sont des petites phrases passe-partout, qu'on s'habitue à utiliser automatiquement dès qu'on craint de se tromper en répondant trop vite.

Celui que je vous propose ici pourrait s'appeler : « Laisse-moi réfléchir. » Dès que vous sentez qu'une demande risque de vous coincer, vous dites : « Laisse-moi réfléchir » et vous vous octroyez une pause avant de répondre. Le temps de la réflexion peut se limiter à quelques minutes ou à plusieurs jours selon les situations et, par respect pour votre interlocuteur, vous pouvez mentionner le délai après lequel vous vous prononcerez. Mais évitez les fausses excuses, elles ne sont pas toujours efficaces. Si on dit : « Non, ça ne m'arrange pas pour le moment », on peut se trouver face à quelqu'un qui répondra : « Pas grave, j'ai le temps, dis-moi quand ça t'arrange ! » et on est coincé ! Il est parfois plus efficace de dire la vérité. Gentiment si l'on veut, mais clairement.

- Est-ce que tu es libre jeudi soir ?
- Oui, je crois bien...

- Est-ce que tu peux me conduire à l'aéroport ?
- À l'aéroport ? Je suis désolé, mais je ne crois pas que je sois la bonne personne pour ça ! Je cherche moi-même à limiter les trajets en voiture, je n'aime pas beaucoup conduire, donc, sorry, mais je vais te dire Non. Par contre, si tu veux que je vide ta boîte-aux-lettres pendant ton absence, pas de souci.

Voilà, ce n'est pas très agréable à dire, mais on ne s'est pas laissé embarrasser. Proposer un petit service qui adoucit le refus est une alternative parfois bienvenue. Si on le pense sincèrement !

Un autre petit joker se nomme « Ce n'est pas possible ». Très utile avec les gens à l'égard desquels vous ne souhaitez pas vous justifier. Parfois l'explication aide, bien évidemment, mais parfois, c'est pire ! C'est la porte ouverte à l'argumentation. L'interlocuteur essaye une autre voie, critique les raisons, c'est de plus en plus embarrassant, on se sent mis sous pression, ce sont des conversations difficiles à maintenir sur les rails, on dérape, on s'embrouille, on s'énerve. Il aurait mieux valu sortir notre petit joker et en rester là !

Ce qui importe dans l'art de dire Non, c'est de sentir que derrière le premier désagrément se profile un profond soulagement. On imagine que le Non dérange, déçoit ou agresse, mais refuser clarifie aussi les rapports humains. Si on refuse certaines choses, cela signifie automatiquement que celles qu'on accepte sont approuvées de bon cœur. Plus les Non sont assumés, plus les Oui ont de la valeur.

Peur de déplaire, peur d'être jugé

Un des freins qui nous empêche de refuser est la peur de déplaire. Nous avons tous besoin de plaire, c'est normal. Mais nous sommes seuls à juger ce qui est bon pour nous et à pouvoir décider de nos fréquentations et de nos actes. Si nous prenons une décision impopulaire, quelle qu'en soit la raison, il est possible que celle-ci froisse quelqu'un. On préférerait éviter de faire de la peine, mais c'est comme ça, on ne peut pas plaire à tout le monde.

Observons cependant que c'est rarement le refus lui-même qui dégrade une

relation. Si elle est solide et nourrie d'affection, un refus n'aura aucune incidence à long terme. Ce sont les personnes insistantes, voire manipulatrices qui nous coincent le plus et qui s'offusquent de notre résistance. Tant pis pour elles !

Les conséquences d'un Non ne sont donc généralement pas dramatiques parce que les bienfaits de ce choix sont supérieurs aux désagréments, sinon on ne le ferait pas ! Les conflits disparus et la paix retrouvée valent la peine de surmonter sa crainte.

Heureusement, si nous décevons certains individus parce que nous nous éloignons d'eux, des rapprochements avec d'autres personnes s'opèrent bien souvent dans le sillage de cette attitude de franchise. Quelqu'un qui assume ses choix se sent mieux. Il est d'emblée plus sensible à la difficulté et aux efforts d'autrui, et attire les gens qui agissent de la même manière, avec courage, droiture et honnêteté.

Cesser de se faire du tort

Certaines personnes vivent un enfer relationnel dont elles ne parviennent pas à se libérer, tellement elles craignent la solitude. Mais, solitaires ou accompagnés, tous, nous sommes seuls face à la création de notre existence. La rencontre est enrichissante, mais la séparation n'est pas dramatique. On a en soi tout ce qu'il faut pour avancer dans la vie, à sa manière et à son rythme. Ce qu'Aristote disait déjà simplement en affirmant que « le bonheur est à ceux qui se suffisent à eux-mêmes ».

Se libérer de la peur de l'abandon et de la peur de la solitude, c'est ne plus s'accrocher à quelqu'un qui nous fait souffrir ou nous néglige. Nous méritons tous d'être appréciés à notre juste valeur.

Plutôt mal accompagné que seul ?

Sylviane vit une relation décevante avec un mari qu'elle n'aime plus depuis des lustres. Pour tromper son ennui, elle trompe son mari. Et collectionne des amants qui ne s'intéressent pas à elle au-delà de la couleur de son string. Elle s'accroche à la chance infinitésimale de développer un lien amoureux dans la durée mais, l'affaire rondement menée, ils s'évaporent comme des courants d'air. Sylviane a éperdument besoin d'amour, mais elle ne ressent aucun attrait pour les quelques célibataires qui lui

montrent de l'attention et se soucient d'elle avec affection. Elle ne vibre que face à des hommes susceptibles de l'abandonner. Aussi incroyable que cela puisse paraître, Sylviane est attirée par les « abandonneurs ». Ils passent et ne s'arrêtent jamais, profitent de l'aubaine et s'envolent aussi vite. Ils ne répondent pas à ses messages, éludent ses questions et s'arrangent pour avoir exactement ce qu'ils veulent, trois petits tours et puis s'en vont.

Sylviane est touchante et jolie, elle attire le regard et fait battre des cœurs. Elle aurait tout loisir de refaire sa vie avec un homme fiable, attentionné et solide, mais elle les fuit ! Elle risquerait de vraiment les aimer, et alors... l'abandon serait dramatique. Parce qu'elle le sait, elle sera abandonnée. Son père le lui a toujours dit et le lui a fait vivre : « Aucun homme ne voudra jamais de toi », et puis il les a plantées là, la mère et la fille. C'est comme ça. Ne pas mettre la parole du père en doute. Même si sa tête se révolte, ses tripes le croient toujours. Alors, elle est aimantée par les hommes conformes à cette prédiction, ceux sur le front desquels il est écrit « volage ». Au moins, comme ça, pas de surprise, elle contrôle, au prix d'une souffrance intense, mais ça se passe comme prévu.

La peur de l'abandon crée l'abandon. Sylviane préfère inconsciemment l'abandon prévu que le risque affolant d'être quittée par un homme avec lequel elle aurait créé un vrai lien.

L'histoire de Sylviane est bien triste, mais elle n'est pas rare. Toute personne qui n'a pas eu dans sa croissance la sécurité indispensable à la construction de son estime de soi ne croit pas en sa valeur et, dès lors, ne peut imaginer s'inscrire dans une relation solide et durable.

Être abandonné signifierait qu'on appartienne à quelqu'un ou qu'on en soit dépendant. Comme un chien qu'on abandonne au bord de l'autoroute. On abandonne une chose aussi, un objet devenu inutile, ou un projet, une envie... Mais une personne ? Adulte ? Est-ce que la notion d'abandon est cohérente avec le lien qui unit deux êtres adultes ? Jamais. Parce qu'on n'appartient à personne. Deux adultes se rencontrent, s'apprécient et choisissent librement de faire du chemin ensemble, et parfois pour toute la vie. Il arrive aussi qu'ils se quittent, la relation n'est jamais garantie à vie. C'est un risque universel.

Mais certaines personnes « se greffent » sur un partenaire, comme si leur vie en dépendait. Seules, elles se sentent inaccomplies, fragiles, incapables d'indépendance. Elles aspirent à trouver un lien qui leur rendra cette impression de complétude qu'elles ont connue bébé, lorsqu'elles fusionnaient avec leur mère. Mais cette époque-là est révolue. À l'âge adulte, plus

personne ne fusionne avec personne, si ce n'est dans l'agréable illusion fusionnelle de l'amour. (Non, l'amour n'est pas une illusion ! Heureusement ! C'est la fusion que j'évoque ! La fusion est toujours une illusion.)

Deuils du passé

Les ruptures ne concernent pas seulement les relations humaines, on est aussi appelé à rompre avec un passé qui pèse trop lourd.

La culture européenne tient beaucoup à son passé. Nous en sommes fiers et nous l'entretenons de toutes les manières. Ce n'est pas le cas partout. Les sociétés nomades n'en ont cure. Elles s'articulent autour d'une forme de légèreté, indispensable à leur mode de vie adaptatif. L'Afrique, de manière générale, ne vénère pas particulièrement son passé, alors qu'elle a connu de prestigieuses dynasties et qu'elle est incontestablement le berceau de l'humanité.

Chez nous, sur le vieux continent comme on le nomme, on couve notre passé, on le dorlote, on le glorifie, on le commémore ! Nous sommes les rois de la brocante et des marchés aux puces, nous avons un pourcentage d'antiquaires au kilomètre carré qui bat tous les records et un monument aux morts dans chaque village. Nous adorons les livres d'histoire, et plus encore les historiens médiatiques qui se déploient sur les grandes chaînes en offrant une vision magnifiée de notre glorieux passé. Nous creusons quotidiennement le sillon passéiste avec délectation ! Et plus encore en France qu'en Belgique, petit pays hybride au passé récent, où l'autodérision, le pragmatisme et le sens du compromis aident à ne pas trop se prendre au sérieux, tout en favorisant la débrouillardise et l'adaptation au présent.

Sur un plan culturel, le passé constitue le terreau de notre civilisation, nous pouvons nous en nourrir comme bon nous semble. Mais sur un plan psychologique, attention aux excès de nostalgie. Elle nous raccroche aux moindres délices d'enfance, nous attriste à l'évocation de notre jeunesse révolue, de nos amours mortes, de nos jolis étés envolés ou de nos années tristes et à jamais perdues...

Ce qui a eu lieu a eu lieu. C'est fait, c'est fait. Il faut passer à autre chose. Veillons à ce que nos rêves ou nos chagrins d'antan ne pénalisent pas les choix à opérer au présent pour mieux vivre notre avenir.

Chaque page tournée recouvre la précédente. Nous lisons l'histoire dans une seule direction. Pour clôturer un chapitre, il faut accepter qu'on n'y reviendra plus. Il faut en faire son deuil.

Le deuil est le travail d'assimilation de ce qui n'est plus. Les ruptures, les pertes, les échecs, les espoirs vains, les attentes sans réponse, les combats inutiles, tout ce dont on dit : « plus jamais ». Ce « plus jamais » est à la fois terriblement triste et terriblement soulageant. Il nous impose, et c'est pour cela que c'est terrible, l'inéluctable et irréversible avancée du temps. Voyageur sans repos, le temps se déroule comme un tapis roulant. Ce qui doit se vivre, doit se vivre ici et maintenant. Après, il sera trop tard, tout s'éloigne dans le passé.

La vie, par son mouvement perpétuel, est une succession de nouveautés, de surprises, de changements et d'adaptations, mais aussi de deuils, petits et gros, évidents ou complexes, volontaires ou imposés. Les uns apaisent et se font presque sans en avoir conscience, tant ils paraissent évidents, mais d'autres sont douloureux et frustrants.

Ce qui différencie les deuils choisis de ceux qui s'imposent réside dans l'ordre selon lequel se succèdent événements et émotions. Lorsqu'une perte nous est imposée, comme la mort d'un être cher par exemple, c'est l'événement qui engendre les émotions, c'est évident.

À l'inverse, lorsque nous vivons une situation nuisible ou pénible, ce sont les émotions désagréables qui entraînent la rupture. Nous ne vivons pas ce que nous voulons, cela nous frustre, génère colère et tristesse, et nous finissons par conclure que la rupture s'impose. Ce sont donc ici les émotions qui amènent à la séparation et non le contraire.

Quoi qu'il en soit, si vous souhaitez voguer vers une vie plus agréable, vous devriez laisser filer dans l'oubli les événements douloureux, les souvenirs tristes, les lieux quittés, les illusions perdues, les difficultés révolues, bref le passé pesant. D'antan, ne gardons que le bon. Le culte du passé n'a de sens que s'il génère un agréable sentiment. S'il est malheureux, tirons-en les leçons et passons notre chemin !

Deuils d'un passé idéalisé

Quels sont les deuils que nous devrions accepter pour « bien grandir » ? Le processus d'évolution vers l'âge adulte nous force à abandonner des visions du monde typiquement infantiles qui, malgré notre âge mûr, nous gouvernent parfois encore, nous en reparlerons plus loin¹⁴. Si nous avons la mémoire d'une enfance agréable, ce sont des deuils que nous faisons avec regret, parce qu'ils nous conduisent à abandonner une vision du monde douce et réconfortante, qui n'est plus d'actualité. Et, comme l'écrit André Gide : « Rien n'empêche le bonheur comme le souvenir du bonheur. »

- **Le deuil d'une certaine sécurité** : quand on tombait, nos parents nous relevaient. Ils étaient là, ils savaient ce qu'il fallait faire et nous protégeaient. Ils assumaient notre entretien et nos bêtises. On découvre un jour qu'on est existentiellement seul face aux difficultés, même entouré d'amis sincères.
- **Le deuil d'une certaine innocence** : on croyait que le monde était logique, organisé et prévisible. Que si on faisait des efforts normaux, on obtiendrait des résultats normaux. Si on s'expliquait, on serait compris. On découvre un jour qu'on doit se battre, anticiper, être prudent, vérifier, se renseigner, prendre des garanties et que, malgré tout cela, on peut encore se tromper et on devra y faire face.
- **Le deuil de certaines illusions** : on pensait qu'on avait les meilleurs parents, qu'ils étaient intelligents, justes, qu'ils s'aimaient, se respectaient, ne se trompaient pas. On pensait aussi que si on était honnête, aucune injustice ne nous arriverait, que si on était gentil avec les gens, ils ne nous feraient aucun mal. On découvre un jour l'arbitraire, la fourberie, l'appât du gain, l'avarice, le mensonge, le vol...
- **Le deuil d'une certaine dépendance** : on comptait sur les adultes, on ne devait pas se débrouiller seul, on avait de l'aide à portée de main. On découvre un jour qu'on peut être lâché, même par nos proches.
- **Le deuil d'un ordre du monde** : on voyait tout du « haut » de notre petite taille et de notre tout jeune âge. Le monde était divisé en deux : les enfants et les grandes personnes. On ne savait rien, eux savaient tout. Ils nous dominaient. On découvre un jour qu'on est passé de l'autre côté de la ligne de démarcation, sans s'en apercevoir, qu'on est censé être responsable, mais qu'on ne connaît pas les règles du jeu.

- **Le deuil d'une certaine féerie** : la joie de Noël, les fêtes d'anniversaire et le pays des Bisounours ! C'est l'idée d'un monde lumineux et doux. On découvre un jour l'ombre du monde. Et des gens. Et de nous-mêmes.

Ce sont quelques deuils d'une enfance heureuse, vous en trouverez d'autres dans votre mémoire. On peut évidemment garder de ce passé révolu de bien jolis souvenirs, une forme de douce mélancolie, fleurs fanées et nounours défraîchis. Certains adultes vivent assez préservés par la vie, aucun accident majeur ne les bouscule, leur route est relativement paisible et, durant de longues années, ils semblent échapper au côté sombre de l'existence. Ils reproduisent cette enfance heureuse avec leurs enfants et revivent à travers eux les joies de leurs jeunes années.

C'est un vrai bonheur de recréer pour nos enfants ce qui a enchanté notre passé, ou même de leur offrir ce que nous n'y avons pas trouvé, sauf à leur imposer nos manques. Évitions que, par procuration et contre leur goût, ils ne soient chargés de rattraper nos frustrations : « Tu feras du piano, mon fils, parce que je n'ai pas pu en faire ! », ou « J'aurais tant voulu être danseuse, ma fille, je t'ai acheté un tutu ! ».

Notre passé, c'est notre passé, n'en faisons pas le présent de nos enfants, surtout s'ils n'y tiennent pas !

Mais toutes les enfances n'ont pas été idéales, malheureusement. Beaucoup d'adultes traînent de lourds boulets qui les empêchent de se redresser et d'envisager la vie avec le sourire.

Deuils d'un passé un peu plus cabossé

Qu'est-ce qui pèse tant dans la vie de certains individus ? Quelles sont les portes qu'ils devraient fermer, les dossiers qu'ils devraient clôturer ou les tristes archives qu'ils feraient mieux de brûler une fois pour toutes ?

Les blessures d'enfance sont multiples, parfois douloureuses, souvent enterrées, refoulées, oubliées au fond du tiroir des mauvais souvenirs. Parfois, on les a minimisées ou édulcorées afin de pouvoir mieux les supporter. Le passé est passé, et s'il ne vous tourmente pas, tant mieux. Ne fouillez pas dans les décombres s'ils ne fument plus, mais si les braises sont toujours chaudes, ne les laissez pas consumer davantage votre vie

d'aujourd'hui.

Certaines enfances ont été horribles, faites de violence, d'abandon, d'inceste... D'autres sont « simplement » maladroites, émaillées de messages dévalorisants, d'incompréhensions, de sentiments d'injustice, de solitude et de tristesse. Elles sont le propre de parents indisponibles, épuisés, immatures, dépassés par leurs propres problèmes, chômage, divorce et autres difficultés personnelles. Certains parents s'en rendent compte, d'autres même pas.

J'ai longuement parlé de ces familles dysfonctionnelles et des conséquences sur le développement des enfants dans un autre livre¹⁵, je n'y reviendrai pas ici. Mais voyons ensemble quelques pages à tourner, quelques douleurs d'enfance qui ne devraient plus infecter notre existence actuelle et dont on doit faire le deuil. Contrairement aux deuils suggérés plus haut, ceux-ci soulagent d'un sérieux poids et sont merveilleusement réconfortants. On lâche des espoirs éternellement déçus, des attentes vaines, des efforts qui n'ont plus besoin d'être, pour entrer dans une réalité plus juste, plus saine et même assez réjouissante. On tourne une page qu'on aurait voulu vivre, mais dont on comprend aujourd'hui qu'elle ne viendra plus jamais.

N'oubliez pas, *plus jamais* est la marque du deuil. Il faut en être convaincu pour pouvoir tirer un trait, une fois pour toutes.

- **Le deuil de la reconnaissance.** C'est le deuil de l'appréciation de nos parents, que nous avons attendue en vain et qui plus jamais ne viendra. C'est probablement un des plus tristes et difficiles à accomplir. La phrase la plus prononcée par les enfants n'est-elle pas : « Maman, regarde ! » ? Ne garde-t-on pas toujours au fond de son cœur le désir brûlant de plaire à nos parents ? Heureusement, on découvre aujourd'hui qu'on compte pour les autres, qu'on a de la valeur tel qu'on est, sans devoir « en faire une tonne ». On est apprécié par nos amis, avec notre personnalité propre.
- **Le deuil d'une place suffisamment valorisante,** qu'on n'a jamais trouvée. On découvre aujourd'hui qu'on ne doit pas nécessairement se battre pour se faire sa place au soleil, qu'on n'est plus d'office le petit oublié, le mal aimé, celui qui est floué, à qui on va voler son biscuit. On sent qu'on est à sa place, en dehors de toute forme de rivalité.
- **Le deuil de la nécessité d'accepter le pénible pour pouvoir vivre le bon.** Non, on ne doit plus subir les volontés désagréables de quelqu'un

pour avoir le privilège de son amour. On n'est plus obligé d'obéir pour être apprécié. On découvre aujourd'hui qu'on peut être aimé sans devoir vendre son âme. Que les relations peuvent être saines et franches, et qu'il y a un monde de différence entre le compromis et la compromission.

- **Le deuil de la peur d'exister.** On découvre aujourd'hui qu'on peut parler sans se faire rabrouer, que notre humour est apprécié, que nos avis sont écoutés et que rien de grave ne nous arrive quand nous sortons de notre réserve.
- **Le deuil du besoin de feindre et de mentir,** ce qu'on a toujours dû faire par prudence. On découvre aujourd'hui qu'on peut dire ce qu'on pense vraiment sans provoquer de cataclysme et que la vérité assumée clarifie les relations.

Si vous avez eu un passé difficile, vous trouverez certainement les deuils qui devraient être réalisés, afin de pouvoir clôturer cette partie de votre vie et envisager celle qui se profile devant vous l'esprit léger.

Que faire de ses regrets ?

Il nous reste des regrets parfois, des pistes qu'on n'a pas suivies et qui nous semblaient intéressantes, des amours qu'on n'a pas osé déclarer et qui restent comme des fantômes entrevus mais jamais vécus, avec toute l'idéalisation qu'entretient le rêve. Parfois on pense s'être trompé, parfois on en est sûr, mais on l'a réalisé trop tard.

Délestons-nous de ces regrets, ils ne servent qu'à entretenir notre déprime. Si nous n'y arrivons pas, c'est qu'ils sont plombés par la honte ou la culpabilité. On regrette parce qu'on s'en veut ! On regrette parce qu'on pense qu'on aurait pu agir autrement. « Si j'aurais su, j'aurais pas venu ! », déplore P'tit Gibus, dans *La Guerre des boutons*. Mais il ne savait pas !

- Notre culpabilité est-elle le produit d'une mauvaise décision que nous avons prise lorsque nous nous trouvions au carrefour ?
- Ne sommes-nous pas en train de nous flageller à tort ?
- Avons-nous vraiment commis une faute ?
- De quoi sommes-nous coupables objectivement ?

Nous sommes responsables de la voie que nous suivons, certes, mais nous ne sommes souvent coupables de rien. Ou de si peu de chose que cela ne mérite pas cette autocritique dévalorisante, qui a le tort de nous empêcher de passer à autre chose. Ne nous laissons pas consumer une vie entière par la honte et l'incapacité à nous pardonner. Lorsqu'un choix s'imposait, nous n'avons pu imaginer toutes les conséquences. Nous ne sommes pas devins ! Nous ne pouvons pas tout anticiper. Au mieux, essayons-nous, avec les moyens du moment, de prévoir les conséquences de nos choix. C'est correct de le faire, c'est une position d'adulte. Mais même un adulte responsable et lucide ne peut prévoir exactement le futur, ni sa propre évolution, ni les réactions des autres, et encore moins l'impondérable, par nature incertain. Des choix ont été posés de manière rationnelle, d'autres maladroitement et d'autres encore en suivant notre intuition, peu importe, ils ont été faits avec ce que nous étions au moment de choisir. Et nous ne sommes pas mauvais ! Pardonnons-nous nos erreurs et soyons indulgents avec nos dérapages. L'erreur n'annule pas la valeur de l'effort accompli.

S'en vouloir *a posteriori* sous-entend qu'on devrait être capable de tout contrôler. Or ce n'est pas le cas ! Alors, à quoi bon se morfondre ?

Nous avons parfois quelques raisons bien enracinées d'entretenir nos regrets. Mais notre vie est trop précieuse pour entériner ces empoisonnements. Ne restons pas passifs lorsque notre esprit est pollué par des tourments qui ne s'effacent pas. Un bout de chemin avec un thérapeute est souvent salutaire.

Quels que soient les regrets, les corvées, les devoirs, les ennuis, les relations pénibles ou les combats inutiles qui alourdissent votre existence, vous pouvez vous délester de ces boulets.

Le passé a eu lieu et est irrévocable, mais reste l'avenir. Vous éprouvez peut-être du chagrin ou de la frustration par rapport à des choix que vous avez regrettés, mais si je croisais votre route d'ici deux ou trois ans et que je vous demandais : « Quels nouveaux regrets avez-vous accumulés ? », j'aimerais que vous puissiez répondre fièrement : « Aucun ! »

Construisez votre vie de manière à ne rien regretter. Faites en sorte de pouvoir vivre tout ce que vous souhaitez vivre. Mettez en place les conditions pour que vos envies et vos moyens convergent. C'est le propos du chapitre suivant.

[12](#) Pour approfondir cette dynamique familiale, je renvoie le lecteur vers mon livre *La Manipulation ordinaire*.

[13](#) La triangulation bourreau-victime-sauveur est un décodage qui explicite une partie de la dynamique des relations humaines.

[14](#) Voir les programmations infantiles, page 208.

[15](#) *L'Emprise familiale*, Ixelles Éditions, 2011.

Chapitre 3

S'ajuster

La réalité, quelle qu'elle soit, est bien plus belle que l'illusion...

SACHA GUITRY

S'ajuster ne signifie pas vendre son âme. Ce n'est ni se soumettre, ni se résigner. Cela ne justifie pas qu'il faille rentrer dans le rang ou accepter des choix de vie qui nous sont imposés.

S'ajuster, c'est accepter la réalité telle qu'elle est, là où nous ne pouvons pas la modifier. C'est aller le plus loin possible dans nos envies de changement, mais aussi tolérer l'immuable.

S'ajuster, c'est choisir. C'est abandonner une voie, choisir l'autre et la « bonifier ». La rendre meilleure, l'adapter à nos besoins, la valoriser, sans regret pour celle que nous ne suivons pas.

Anne-Claire travaille au centre-ville et pourrait habiter près de son boulot, mais elle choisit de vivre à la campagne, avec son compagnon. Le prix à payer : une heure d'embouteillages matin et soir. Plutôt que d'en ressentir de la frustration quotidiennement, elle profite de son trajet pour écouter des livres audio. De cette manière, elle se cultive et ne se plaint plus jamais de n'avoir point le temps de lire !

S'ajuster signifie également rapprocher nos désirs de nos moyens. Ou nos moyens de nos désirs.

Trop de gens regrettent de ne pouvoir réaliser leurs envies. Ils n'ont pas le temps ou pas les finances. C'est ce qu'ils pensent, en tout cas. Or, les raisons pour lesquelles on ne fait pas ce qu'on veut ne résident pas toujours dans le manque de disponibilités ou de moyens. Ce sont des freins, certes, mais ils masquent parfois les causes profondes de nos résignations : la peur, l'insécurité, le manque de confiance en soi, le manque d'audace...

Interrogeons-nous : ferait-on vraiment ce dont on rêve si on avait plus de temps ou d'argent ? N'est-ce pas un signe de morosité que d'entretenir des petites frustrations imaginaires, en persistant à croire qu'on serait plus

heureux si... ? Sans ces contraintes, changerait-on vraiment notre mode de vie ? Certains le font, heureusement, mais beaucoup se contentent d'en rêver.

Si on voulait vraiment, on s'en donnerait les moyens, non ? Nous reviendrons sur ce sujet plus loin.

J'ai souvent rêvé d'habiter une superbe maison, reconnaît Fabienne. En me promenant dans les quartiers chics, je bavais d'envie devant certaines résidences, ou me pâmais quand je les voyais dans les magazines.

Mais un jour j'ai réalisé que je ne faisais qu'entretenir un rêve de petite fille, un peu comme lorsqu'on veut devenir princesse et vivre dans un château ! En discutant avec une amie, j'ai vraiment compris combien cet idéal était trompeur. On s'est dit qu'avec une maison comme cela, on aurait une foule de problèmes à régler pour l'entretien de la bâtisse et du jardin. Même avec des moyens financiers adaptés, on ne pourrait pas faire l'économie de la gestion, des choix et des responsabilités. Il est évident qu'on aurait besoin de personnel, des gens à diriger et tous les problèmes à la clé. Ensuite, il y aurait des mesures à prendre pour se protéger du vol et accepter de vivre avec cette menace permanente. Nous devrions conduire et rechercher nos enfants partout, pas question de les laisser revenir seuls le soir dans ces quartiers où il n'y a pas de transport en commun. Bonjour la corvée taxi ! Bref, le rêve s'est bien dégonflé, et nous sommes finalement très contentes de vivre là où nous habitons aujourd'hui !

Ce petit exemple de rêve qui se déballonne illustre le tort que l'on se fait en imaginant un bonheur auquel on accéderait si on en avait les moyens, mais qui, lorsqu'il devient réel, n'apporte pas nécessairement les bienfaits qu'on imagine. « Il est difficile de ne pas exagérer un bonheur dont on ne jouit pas », écrit Stendhal. Passer sa vie à rêver d'un idéal que l'on n'atteindra jamais, et qui n'est probablement qu'un mythe, est un bien triste espoir !

Mais si vos envies sont bien réelles, vous pouvez vous en rapprocher en prenant quelques mesures, afin de cesser de rêver et entrer de plain-pied dans la réalité de vos désirs. Nous avons vu au chapitre précédent comment se délester de ce qui pèse et n'est pas nécessaire, voyons maintenant comment ajuster ce qui reste.

Résolvez vos problèmes du mieux possible, adaptez votre train de vie pour reprendre le contrôle de votre temps et de vos moyens, et réglez vos difficultés relationnelles avec vos proches si vous ne voulez pas les perdre.

Régler ses problèmes

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, elle comporte parfois de grosses difficultés. Tout le monde peut traverser des périodes sombres, avoir l'impression de marcher sur un champ de mines, où chaque pas soulève un nouveau problème. Quel que soit notre niveau de vie, les coups du sort viennent parfois troubler notre tranquillité au point de nous laisser bouleversés, blessés, voire anéantis. Il faut régler ses problèmes un à un pour retrouver de belles plages de sérénité.

L'aisance matérielle peut évidemment soulager quelque peu nos soucis. Elle donne du pouvoir, apporte une forme de sécurité, mais, une fois les besoins de base satisfaits, l'argent, à lui seul, n'apporte plus de véritable supplément de bonheur. Avec toute la prudence qu'il convient d'accorder à l'interprétation de leurs résultats, plusieurs études longitudinales ayant évalué le bonheur de la population de pays où le pouvoir d'achat a considérablement augmenté en quelques décennies, après la Seconde Guerre mondiale notamment, démontrent que la satisfaction moyenne des citoyens demeure semblable. On observe en revanche que, sur un plan individuel, les personnes dont l'aisance financière augmente s'estiment plus heureuses lorsqu'elles habitent dans un pays où le niveau économique général est tellement bas que leurs nouveaux moyens leur offrent effectivement un pouvoir réellement augmenté par rapport à ce qu'elles avaient connu précédemment. Autrement dit, dans nos pays développés, l'impact de la richesse est peu corrélé au bonheur. Une fois que les besoins de base sont assurés, ainsi que l'assurance de se constituer un petit matelas de sécurité, l'augmentation des revenus n'a plus beaucoup d'incidence sur le sentiment d'être heureux. Plus les revenus augmentent, moins ils ont d'influence sur le degré de bonheur. L'argent ne nous immunise pas contre la maladie ou les accidents, ne nous protège pas du drame, ne nous aide pas à mieux mener notre rôle de parent et ne nous garantit pas de voir nos enfants devenir des adultes responsables et épanouis. Il ne nous protège pas contre les peines de cœur et n'empêche aucun divorce. L'argent nous épargne certaines difficultés mais en apporte d'autres¹⁶. Lier le bonheur à l'épaisseur d'un portefeuille est un leurre qui, par sa persistance, contribue à nous accabler d'une attente sans véritable fondement.

J'en ai pris conscience, me raconte René, lorsqu'à 40 ans je me suis rendu compte

que j'avais « tout » : une profession enviable, un confortable salaire, une belle maison, une grosse voiture, et une jolie femme ! Mais je n'étais pas heureux... Pas du tout... Tout cela n'était qu'emballage. J'avais tout ce dont j'avais toujours rêvé, et je réalisais que ça n'avait rien à voir avec le bonheur ! Quelle déception ! Et quel travail ensuite pour défaire ce que j'avais construit, faire face aux commentaires de mes proches et poursuivre ma quête.

Aujourd'hui, je vis tout autrement, je pratique enfin un métier que j'aime vraiment, qui a du sens et correspond profondément à mes valeurs, je vis avec une compagne qui me stimule, dans une maison moins spacieuse, mais adorable !

Persister à croire que les autres sont plus heureux que nous et ont une vie plus facile est également générateur de déprime et de manque d'estime de soi. On se sent moins apte qu'eux, ce qui est un frein majeur pour s'en sortir. Notre éducation nous invite à nous présenter sous notre meilleur jour. Nos tourments, nos doutes et nos hontes restent bien confinés dans notre petite cuisine intérieure. Nous n'aimons pas étaler nos problèmes, ils nous appartiennent et nous ne sommes pas toujours désireux d'en faire état. Les autres non plus. Tout le monde a des soucis, des blessures et des hésitations. Personne n'est à l'abri de la déception, du manque de confiance ou de l'échec, c'est le lot des hommes qui se frottent à la vie, mais on préfère en général rester discret.

Ce n'est pas non plus une question d'époque, qui serait moins gâtée qu'une autre. Non, nous n'appartenons pas à une génération sacrifiée ! Il y en a eu de tout temps, selon les points de vue que l'on sélectionne. L'idée de faire partie d'une génération sacrifiée est un triste réconfort. Il nous permet de croire que nos tracasseries sont normales et générées par l'époque. Ce n'est donc pas notre faute et, en conséquence, il est hors de nos moyens d'y répondre. Cette vision réductrice est erronée et n'a pour effet que de générer une passivité résignée.

Quelle est ma difficulté ?

Reconnaître nos difficultés requiert lucidité et introspection. C'est à l'évidence un bon début pour reprendre notre vie en main. Or, malheureusement, ce discernement est souvent défaillant.

Pourquoi ? Il existe de nombreuses explications, parmi lesquelles :

- Une enfance difficile qui a conduit l'individu à se construire une armure

psychique, une psychorigidité difficile à assouplir, tant la peur de toucher au noyau sensible qui y est enfermé est paralysante.

- Une éducation où l'on ne parlait pas, ne discutait pas. Pas d'entraînement à l'introspection, pas de place pour le questionnement.
- La croyance que ces interrogations sont des marques de faiblesse.
- Une estime de soi tellement basse qu'on n'est pas pour soi-même un sujet de curiosité suffisamment intéressant.
- La résistance au changement : si l'on reconnaît son problème, on va devoir l'assumer, s'en occuper, changer ses habitudes, faire des efforts.
- Tout le monde a des problèmes, donc ce que l'on vit est normal.
- On a toujours vécu avec ce mal-être et on n' imagine pas qu'on pourrait s'en débarrasser.

Parcourons quelques histoires assez fréquentes.

Le mal-être indéfini

De plus en plus de personnes consultent pour un malaise vague. Le fait de ne pas être en mesure d'identifier sa difficulté est un problème. La plainte porte sur un sentiment de vide, une absence d'émotion, peu de goût à vivre, alors que l'existence de ces individus a toutes les apparences de la normalité. Ils ne dénoncent aucun problème particulier, si ce n'est un mal-être indéfini. La demande est floue, ils n'ont pas d'objectif, leur vie leur semble fade. Leur souci est qu'ils ne savent pas ce qu'ils veulent ni ce dont ils souffrent. Ils semblent subir leur existence bien plus qu'ils ne la gèrent, en éludant sans en être conscient la problématique du choix, de la liberté et de la responsabilité qui en découle.

Geneviève consulte parce qu'elle ne se sent pas heureuse. Elle dit immédiatement qu'elle n'a pas vraiment de raison de se plaindre, sa vie lui paraît très normale et elle n'a pas de véritable problème. Elle ne se sent pas bien et ne sait pas pourquoi. Elle a un travail stable, qu'elle n'aime pas beaucoup, mais ne déteste pas non plus. Elle ne semble pas vouloir en changer. Elle est célibataire et ne s'en plaint pas. Elle ne cherche pas à augmenter ses possibilités de rencontre, sa vie sociale est limitée mais stable. Elle se rend bien compte que deux ou trois vagues amis, c'est peu, mais ne souhaite pas faire quoi que ce soit pour rencontrer de nouvelles personnes. Elle vit dans un petit

appartement où elle se réfugie avec satisfaction tous les soirs et tous les week-ends. Elle surfe sur Internet, regarde des films, s'occupe de ses chats et mange beaucoup...

Au fil des séances, il s'avère vite que sa capacité d'introspection est assez pauvre, elle a du mal à parler d'elle-même. Non qu'elle en soit gênée, mais plutôt parce qu'elle n'a pas grand-chose à dire. Elle ne s'intéresse pas à elle, ne se questionne pas. Elle attend.

L'introspection est la porte d'entrée. Sans questionnement soutenu sur soi-même, sans curiosité, ni désir de comprendre, rien ne bouge...

Le déni

Certains s'enferment dans une histoire sans bonheur parce qu'ils nient leurs difficultés. Ils minimisent, se font sourds aux réflexions de leurs proches et s'inventent toutes sortes de raisons pour attribuer leur mal-être à des causes hors de leur portée : les circonstances, les autres, d'autres priorités, et en attendant, le temps passe...

André, le mari alcoolique de Viviane¹⁷, a refusé de reconnaître son problème pendant de nombreuses années. « Je bois de temps en temps, mais je contrôle ! Je peux arrêter quand je veux. D'ailleurs, j'ai déjà interrompu, ça prouve que je ne suis pas dépendant ! »

Se croyait-il lui-même ou n'était-il pas tout à fait dupe ? Un peu des deux probablement, mi-vérité, mi-déni, comme le font souvent les gens qui persistent dans un comportement délétère. C'est malheureusement parce qu'il ne prenait pas la mesure de son problème que celui-ci s'est transformé en détresse et en dépendance totale.

La morosité acceptée

La négation de nos problèmes est parfois plus subtile. On ne se rend tout simplement pas compte de ce qu'on vit. Les autres le voient, parfois comme une évidence, mais on a tellement peu de recul sur soi-même, on est tellement habitué à vivre de cette manière qu'on ne prend pas conscience de la grisaille de notre propre vie.

Ariane refuse de reconnaître que son mari n'est ni agréable ni affectueux avec elle. Elle fait l'impasse sur la question, convaincue que tous les hommes sont pareils et que c'est lié à la routine de la conjugalité. Il lui faudra plusieurs années, un divorce et un nouveau compagnon avant qu'elle puisse reconnaître combien elle était misérable. Elle

a l'impression aujourd'hui d'avoir perdu de belles années dans le déni. « J'étais malheureuse, mais comme je ne voulais pas m'en rendre compte, je me croyais heureuse ! Mais quelle tristesse, et quelle négation de moi-même ! »

Le bluff

D'une manière moins visible pour l'entourage, parce que plus tonique, le *bluff* est une forme de camouflage de la peine. Aux yeux des autres, soit, mais parfois aussi à nos propres yeux, ce qui est pire...

On se dit que tout va bien, que tout est sous contrôle, que ça va s'arranger. On va... On sait...

Caroline, enseignante d'une trentaine d'années, voudrait perdre du poids mais ne s'y met pas. Elle veut d'abord achever les corrections d'examens de fin d'année. Elle ne peut mener deux chantiers à la fois. Elle pourrait faire du sport, mais n'en a pas le temps. De toute façon, son embonpoint n'est pas un problème ! Elle ne s'aime pas, mais ça ira mieux plus tard ! Elle est tendue à cause de son boulot, son poids n'en est qu'une conséquence ! Elle peut commencer un régime quand elle veut ! Mais pas pour le moment. Pas pendant les vacances, avec toutes les sollicitations. Pas à l'étranger, en voyage, ce n'est pas possible. Elle commencera à la rentrée, mais septembre est un mois fatigant et elle n'en fait rien.

En fait, ce n'est jamais le moment. Caroline triche avec elle-même parce que faire face à sa difficulté est trop pénible et la perspective de tous les efforts qu'elle devrait faire l'engourdit avant même de faire le premier pas.

La lucidité et l'honnêteté forment les deux piliers de la conscience, qui ouvre à la transformation. En analysant mieux nos problèmes, nous cessons de nous leurrer parce que nous reconnaissons nos actes, nos attitudes et la manière dont nous interprétons les événements qui nous arrivent, et nous en assumons la responsabilité.

C'est la faute des autres

Quelle que soit l'origine de vos difficultés, ce qui compte, c'est de les résoudre ! Ne restez pas calé dans ce sentiment d'injustice très paralysant, celui qui vous souffle à l'oreille que ce n'est pas votre faute et qu'en conséquence votre bonheur dépend de la résolution du problème par celui qui l'a créé. Théoriquement, ça tient la route, mais pratiquement, ça peut durer

des années !

Le petit terrain qui jouxte le jardin de Robert et Tina vient d'être vendu pour y construire un bâtiment d'habitation. Ils sont furieux et entreprennent toutes les démarches possibles pour empêcher la mise en œuvre du projet. Malheureusement, arrive un jour où les recours sont épuisés et les travaux vont commencer.

L'architecte et les futurs habitants de l'immeuble ont tout intérêt à apaiser la colère de Robert et Tina. Ils ont le droit de construire et le feront, mais ils sont conscients de ce que vont devoir endurer leurs voisins et souhaitent faire tout ce qui est en leur pouvoir pour soulager leur frustration.

Mais Robert et Tina n'en ont cure ! « On veut nous faire du tort ? Eh bien, nous souffrirons ! Et ça culpabilisera bien ces agresseurs de constructeurs ! Si vous voulez nuire aux gens, alors assumez-le et faites le mal jusqu'au bout ! »

On peut comprendre la colère de Robert et Tina, elle fait partie des réactions humaines qui nous envahissent lorsque nous sommes confrontés à un changement qui affecte notre vie de manière défavorable, sans que nous ayons prise sur les événements. Mais, c'est ainsi, la vie n'est pas stable et ce qui est acquis peut nous échapper. Nous n'y pouvons rien. Il ne tient qu'à nous de nous ménager des options qui adoucissent la difficulté. On ne peut pas tout changer mais, dans la contrainte du cadre imposé, des alternatives existent. Nous verrons la suite de l'histoire dans quelques pages.

La fin des années sombres

Affirmer que le bonheur dépend de la manière dont on règle ses difficultés semble assez banal ! Il est évident qu'on se sentirait mieux si on n'avait pas de souci ni de contrariété ! Mais, aussi étonnant que cela puisse paraître, de nombreuses personnes semblent tenir à leurs problèmes ! Elles sont persuadées qu'elles ne peuvent les résoudre, la cause est hors de portée, elles ont déjà essayé vainement, elles ne savent pas comment s'y prendre...

Mais, vous le savez, les choses ne sont pas dichotomiques, réussies ou ratées ! La vie est plus subtile et les solutions ne sont ni évidentes, ni radicales. Il faut dès lors décider de s'attaquer au problème avec souplesse, nuance et ouverture aux négociations et aux compromis.

Mais, parfois, tout va mal. On se sent désespéré, broyé de toutes parts et pris dans un cercle vicieux où rien ne peut s'arranger, nous semble-t-il, avant

qu'autre chose ne soit restauré. Tous les domaines affectés nous semblent interdépendants et nous ne savons pas quoi faire ni par où commencer.

Quand on n'a plus de ressort, les efforts nous semblent insurmontables et tout nous paraît voué à l'échec. On se sent horriblement seul et incompris. Mais on peut tous décider un jour que c'est la fin des années sombres.

- Que faire quand on a l'impression d'être tombé au fond du trou ?
- Comment s'y prendre pour remonter la pente quand tout nous échappe, quand on a le moral à zéro ?

Quelques conseils :

- **Rapprochez-vous des gens qui vous font du bien.** Famille, ami, professionnel de l'aide. Parfois, ce sont nos enfants qui nous aident. Ils n'ont rien à voir avec nos difficultés, mais c'est pour eux qu'on maintient la tête hors de l'eau. Sans le savoir, ils deviennent notre antidépresseur ! Voire notre prévention contre le suicide... C'est très bien comme ça, pour autant que cela ne leur pèse pas sur les épaules.
- **N'espérez pas nécessairement être compris.** Si vous n'avez pas envie de rester seul et que vous avez la chance d'avoir des proches, attendez simplement qu'ils vous accueillent, vous écoutent et vous acceptent. On est parfois tellement embrouillé ou obnubilé qu'on rumine et qu'on tourne en rond. Les conseils paraissent alors inapplicables et on se sent d'autant plus incompris. Quand on va mal, on a parfois juste besoin de compagnie, sans avoir à s'expliquer.
- **Si vous préférez la solitude, ne vous découragez pas :** quand on souffre, on est toujours seul, d'une certaine manière. Mais tenez-vous au moins à une décision : ne rajoutez pas du mal au mal. N'en remettez pas une couche vous-même. Ce n'est pas le moment de faire les choses « à la va-vite », vous n'êtes pas nécessairement en état de juger sereinement ni parfois même d'agir adéquatement. Assurez juste le nécessaire, ce qui fait vivre et progresser.
- **Fractionnez les tâches.** Ne cherchez pas la bonne progression pour redresser la barre. Il n'y a pas de bon ordre, il n'y a pas de clé pour sortir du cercle vicieux et vous n'avez probablement pas beaucoup de force

pour accomplir des prodiges. Si vous êtes découragé par l'ampleur du travail, ne l'envisagez pas en termes de but à accomplir, vous risqueriez de baisser les bras. Mieux vaut ne pas trop regarder l'horizon, s'il vous paraît inatteignable. Prenez plutôt la sage décision de poser chaque jour un acte. N'importe lequel. Un courriel, un rangement, une réparation, un coup de téléphone, un rendez-vous chez le médecin, une promenade au grand air, peu importe, mais chaque jour, comme un bon petit soldat, vous mettez un pied devant l'autre. Vous ne vous sabotez pas, vous avancez, lentement mais sûrement.

- **Reconnaissez l'inefficacité de certaines actions** et multipliez les alternatives. Pour retrouver du travail, par exemple, il faut beaucoup d'énergie. Quand on a le moral à plat, on se décourage très vite. Parfois, par manque de lucidité, on fait les choses au mauvais moment, à contrepied et elles sont peu efficaces. Évitez les comportements qui s'avèrent vains, comme envoyer des dizaines de CV inadaptés. On croit chercher un job, mais par l'inefficacité avérée de la démarche, on s'illusionne. Pêcher sans ver à l'hameçon, ça ne sert à rien. Et une seule canne à pêche ne suffit pas non plus. Comme un pêcheur averti, posez-en au moins une dizaine le long de la berge, et allez de temps à autre les secouer un petit coup pour vérifier si ça mord !
- **Appuyez-vous sur vos succès, aussi petits soient-ils.** Vous pouvez être fier de vous à chaque marche gravie. Ce n'est pas facile de remonter la pente. Mais tout le monde le peut, une petite victoire après l'autre.
- **Prenez soin de votre corps**, dans la mesure du possible. Dormez la nuit et vivez le jour. Essayez de respecter un horaire relativement normal. Mangez sainement. Ne vous gavez pas, ne buvez pas d'alcool en solitaire, tâchez de mettre du bon carburant dans votre corps, c'est votre bien le plus précieux. Sortez de chez vous chaque jour et allez marcher, ne serait-ce qu'une demi-heure, de préférence dans la nature ou dans un joli endroit. Et pourquoi pas un petit jogging ?
- **Tâchez de vous organiser une discipline personnelle :** un emploi du temps à respecter, une petite *to do list* dont vous rayez quotidiennement une ligne, une tâche, une démarche, une action, une sortie. Mais ce système n'a de sens que s'il est efficace : rallonger sa liste indéfiniment sans arriver à exécuter les tâches n'aura pour effet que d'augmenter le

stress ! On se confirme alors dans sa conviction d'être nul ! En revanche, maintenir un horaire régulier forme un cadre qui permet de ne pas se marginaliser complètement, on reste inséré dans le rythme général. Dans ces moments de dérive, on a parfois tendance, par découragement, à se laisser aller, à ne plus se laver, à ne plus sortir de son lit. Ça ne va pas ! Même dans la mouise, on reste digne. Propre. Habillé. En phase avec la vie. C'est comme cela qu'elle reviendra.

- **Cultivez n'importe quel petit bonheur qui émerge**, observez une étoile dans la nuit, une fleur dans une fente de bitume, c'est la lumière qui réapparaît, la vie qui gagne toujours. « Ces éclats de bonheur surgis du malheur sont comme un écho, écrit le psychiatre Christophe André, un indice que le bonheur existe, une raison de vivre encore, pour qui souffre et endure le malheur. »¹⁸ Célébrez tout instant de bonheur. C'est un joyau, de ceux dont on peut se dire que, quoi qu'on ait vécu avant et quoi qu'on vivra après, cela valait la peine d'être là, juste pour cet instant.

Le sens de l'errance

Parfois, malgré tous nos efforts, nous n'arrivons pas à maîtriser notre vie. Elle semble partir en tous sens. Rien ne marche, tout nous échappe, nous errons comme une âme en peine.

C'est normal. Quand ça ne va pas, ça ne va pas. Il y a des périodes dans la vie où nous traversons une phase d'errance. Sans énergie, sans repères, sans désir. Nous n'arrivons pas à établir de projets, tout nous indiffère, nous avons perdu l'élan de vivre.

Cela ne signifie pas que nous ayons envie de mourir, mais nous sentons que si « tout ça » s'arrêtait, nous serions soulagés. Soulagés de quoi ? De ne pas savoir quoi faire.

L'errance est parfois nécessaire. Que nous dit-elle ?

Que nous sommes épuisés ? Alors prenons du repos. Peut-être des vraies vacances, un voyage, d'autres horizons pour se changer les idées.

Que nous nous sommes fourvoyés dans une vie dénuée de sens ? Alors profitons de cette zone floue pour définir plus avant nos valeurs, celles qui

sont un phare dans le brouillard.

Retournons au cœur de nous-mêmes. C'est le moment, plus que jamais, de prendre soin de nous et d'écouter notre intuition. Nous sommes programmés pour survivre. Nous survivrons. Mais acceptons qu'on puisse connaître une petite traversée du désert. C'est notre responsabilité de lui donner du sens et d'éviter d'en faire un enfer. Acceptons cette période flottante comme un *no man's land*, une salle d'attente, un carrefour...

Je me souviens être passée par une période totalement vide, me raconte Géraldine, qui approche de la cinquantaine. Je ne travaillais plus, je ne vivais plus en couple, je ne savais plus vers quoi m'orienter. Mes enfants étaient lancés dans la vie et se portaient bien, je n'avais plus à m'en occuper. C'était vraiment le vide. J'avais un peu d'argent de côté, heureusement. Pas beaucoup, mais juste de quoi vivre. J'errais. Je ne peux pas le dire autrement : j'errais. Je me promenais sans but, je ne souhaitais voir personne, j'avais trop peur de devoir m'expliquer. De plus, je ne supportais pas l'impression de bien-être que mes amis dégageaient, j'étais jalouse de leur bonheur ! Je ne supportais pas non plus les gens qui allaient mal ! Je n'étais déjà pas capable de me prendre en charge, alors les autres ! Bref, je me sentais bien seule. Je le voulais, mais j'en souffrais.

Un ami, à qui je me plaignais au téléphone de cette passivité qui m'avait envahie, m'a dit : « Peut-être as-tu besoin de cette période ? Tu te ramasses... Tu digères... Il va bien en émerger quelque chose. Fais-toi confiance. » Cette phrase m'a fait beaucoup de bien. Je me suis sentie profondément soulagée. Oui, en effet, ce que je vivais avait du sens. Mon corps me disait « Pause ! ». Et puis, quand on ne sait pas, on ne sait pas...

Un jour, tout doucement, ça s'est arrêté. Je suis sortie de mon trou, j'ai trouvé un petit job qui m'a remis le pied à l'étrier, et puis doucement, tout s'est remis en place. J'ai tourné la page sans m'en rendre compte. Comme si le fait d'avoir attendu, sans forcer le destin, m'avait pacifiée. La vie me souriait à nouveau.

Être adulte, c'est accepter ces incertitudes. Ce sont des moments dénués de sens, et c'est précisément cette absence de sens qui en constitue l'intérêt. Acceptons de rester dans l'instabilité, parce que c'est ce qui est. Renonçons temporairement à trouver des explications à tout, à essayer de comprendre, à chercher la cohérence. Voguer dans un état indéterminé est parfois ce qu'il y a de plus juste. Comme le conseille Rilke dans ses *Lettres à un jeune poète* : « Je voudrais vous prier, autant que je sais le faire, d'être patient en face de tout ce qui n'est pas résolu dans votre cœur. Efforcez-vous d'aimer vos questions elles-mêmes, chacune comme une pièce qui vous serait fermée,

comme un livre écrit dans une langue étrangère. Ne cherchez pas pour le moment des réponses qui ne peuvent vous être apportées, parce que vous ne sauriez les mettre en pratique, les “vivre”. Et il s’agit précisément de tout vivre. Ne vivez pour l’instant que vos questions. Peut-être, simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. »¹⁹

Tourner la page

Dans *L’Art de se gâcher la vie*, j’ai rappelé que, pour vivre en cohérence et en paix, on devait admettre l’idée de notre propre finitude. C’est parce que la vie a une fin, et qu’elle peut s’arrêter à tout moment, qu’elle a une telle valeur. « Hâte-toi de bien vivre, préconisait Sénèque, et songe que chaque jour est à lui seul une vie. » Si notre existence était infinie, nous pourrions éternellement remettre à plus tard les tâches qui nous encombrent, mais aussi celles qui nous plaisent puisque nous aurions tout le temps. Nous ne sentirions pas l’aiguillon du temps nous stimuler pour vivre ce qui nous tient à cœur et pour nous débarrasser de ce qui est pénible.

Mettez votre vie en ordre, vivez ce qui a de l’importance dans votre existence, avant qu’il ne soit trop tard. Si vous ne changez pas votre vie maintenant, elle ne changera pas toute seule.

On parle souvent de l’horloge biologique des femmes, qui les inquiète lorsque les années passent et qu’elles n’ont pas encore d’enfant, mais cette horloge tourne pour les hommes aussi, et pas seulement pour la fonction reproductrice ! Vivre est une opportunité unique et nous n’avons que quelques années pour réaliser ce que nous voulons accomplir.

Cette idée vous angoisse ? Le seul antidote contre l’appréhension de la mort consiste à vivre de façon profondément satisfaisante ! Osez vivre vos envies !

L’antidote du doute, c’est l’essai !

L’antidote de l’ennui, c’est l’action !

L’antidote de la déprime, c’est le courage !

Tournez les pages. Ce qui a eu lieu est inscrit, avec ou sans bonheur, mais si vous en tirez des leçons, cela vous servira un jour. Tout crée du sens si vous y

réfléchissez, si vous laissez venir la lumière lorsque l'ombre s'adoucit.

Faites la paix avec vous-même. Et écrivez la suite de votre histoire vous-même.

Pardonner à la vie

Tout n'est pas pardonnable, loin s'en faut. Certaines taches ne s'effacent jamais. L'échec dans la résolution d'un conflit est parfois lié à l'entêtement de quelqu'un qui ne veut pas négocier et refuse toute forme de conciliation ou de compromis. On essaye, gentiment, fermement, oralement ou par écrit, seul ou avec de l'aide, mais tout échoue. On doit passer à autre chose, mais on râle ! On ne peut comprendre ni expliquer une telle obstination, un tel manque de collaboration, une telle surdité à nos appels. On ne trouve ni excuse ni explication et donc on a du mal à pardonner. On n'a aucune raison de le faire, mais surtout aucune envie. Mais on sent intuitivement que, pour véritablement passer au chapitre suivant, on doit apaiser nos pensées. La rage et l'amertume n'aident en rien l'oubli.

Si vous avez tout essayé, vous ne pouvez peut-être pas pardonner à la personne qui vous a fait du tort, mais vous pouvez toujours pardonner à la vie. Il ne s'agit pas d'excuser un comportement qui vous paraît inadmissible, mais vous pouvez pardonner à la vie d'être ce qu'elle est. Souvent belle, mais comportant aussi quelques dérapages qui cabossent les êtres et obscurcissent leurs esprits. Les gens n'ont pas tous eu la même route, les mêmes opportunités ni les mêmes succès. Les blessures n'ont pas toutes cicatrisé de la meilleure manière. Certaines laissent de bien malheureuses traces au fond des âmes et le hasard fait que ce soit vous qui en êtes éclaboussé. Vous êtes au mauvais endroit au mauvais moment...

Pardonner à la vie, c'est accepter son caractère imparfait et incontrôlable, c'est renoncer à punir, à haïr ou à juger. Cela soulage infiniment !

Le petit Adrien est quotidiennement confié par sa maman, jeune et célibataire, à une famille du voisinage. Déboussolé, Adrien file doux et tâche de se faire oublier. Sa docilité est telle que tout le monde abuse de lui, en corvées et en punitions. À 8 ans, il devient l'esclave de cette famille et cette situation horrible va durer plusieurs années.

L'enfant essaye plusieurs fois d'en parler à sa maman, mais l'immaturité de la jeune femme empêche tout débat sur le sujet. C'est comme ça et pas autrement ! Seul, triste

et honteux, Adrien grandit tant bien que mal.

Les échecs répétés de sa vie d'adulte l'amènent aujourd'hui à consulter et réveillent les pénibles souvenirs. Il décide d'en reparler à sa mère et de lui rappeler ses appels à l'aide et sa surdité à elle, face à sa détresse d'enfant, mais elle nie tout en bloc. Adrien sait pourtant qu'il n'a pas inventé.

Son besoin d'être entendu est un échec cuisant, plus douloureux encore que les sévices subis. Il comprend qu'il est vain d'espérer quelque reconnaissance.

Il veut se sentir apaisé, léger, mais il ne peut pardonner à sa mère de ne rien vouloir entendre, ni aux gardiens de l'époque du mal qu'ils lui ont fait. Il leur en veut, mais ne sait que faire pour cicatriser. Alors il décide de pardonner à la vie d'avoir fait des êtres maladroits, incultes ou abîmés par les circonstances. Il peut ainsi passer à autre chose et enfin vivre en paix.

Chercher les alternatives

Parfois, nous avons du mal à résoudre nos problèmes parce que nous nous obstinons dans une seule voie. Celle que nous connaissons, celle que nous avons l'habitude d'employer ou qui correspond à notre caractère. C'est normal, mais ce n'est pas toujours efficace.

« À ton deuxième naufrage, n'accuse pas la mer ! » dit le dicton. Recommencer encore et encore ne sert à rien, il faut aussi essayer *autrement*. Chercher des alternatives est difficile parce que celles-ci ne nous viennent pas en tête naturellement. Nous devons ravalier notre orgueil, oser des démarches que nous ne maîtrisons pas, calmer notre frustration, ré-envisager une option que nous avons méprisée ou simplement écartée dans un premier temps, retrouver du courage, et surtout réfléchir au but que nous cherchons à atteindre et observer ce qui ouvre la voie dans la direction recherchée.

Robert et Tina, que nous avons abandonnés en pleine frustration²⁰, ne peuvent empêcher la construction entreprise par leur voisin. Cependant ils ont une certaine latitude pour atténuer leur problème. Rembobinons le film et revenons au moment où l'architecte vient les trouver pour négocier.

Le désir des propriétaires d'établir de bonnes relations de voisinage les stimule à faire preuve de souplesse. L'architecte présente trois propositions pour le mur d'habitation qui bordera le jardin de Robert et Tina. Ils sont surpris, car ils n'imaginaient pas qu'on allait tenir compte d'eux. S'ils ne peuvent pas tout empêcher, au moins sont-ils

consultés.

Heureux de cette initiative mais passablement désorientés, ils demandent un temps de réflexion pour consulter leurs enfants. Un délai d'une semaine leur est accordé, réponse compréhensive et modérée. Ils choisissent alors l'option du mur aveugle, mais avec la pose rapide d'une belle végétation. Ils aiment tant leur petit jardin qu'il leur semble que cette solution est de nature à préserver leur intimité tout en apportant de la verdure. L'architecte est d'accord, cette solution est peu onéreuse et conforme aux souhaits de ses clients.

Agréablement surpris, Robert suggère une cloison temporaire durant les travaux afin de les protéger des nuisances. Proposition accordée, à son grand étonnement. Il pousse l'audace jusqu'à envisager une compensation financière, mais cette idée est refusée, sans que cela ne fasse exploser le fragile équilibre des négociations. Tout n'est pas possible, mais on peut toujours demander, sans se couvrir de ridicule ni risquer la rupture. C'est une leçon importante pour Robert et Tina qui oscillaient entre la guerre ouverte ou la résignation frustrée.

Apaisés, ils poursuivent leur réflexion durant quelques semaines et proposent l'idée d'un jardin commun, où chacun aurait sa zone de tranquillité, mais sans clôture, afin de ne pas segmenter le terrain en petits carrés fermés. Cette proposition est entendue et tous promettent d'y réfléchir.

L'histoire ne raconte pas si l'idée a été suivie d'effet, mais la négociation a montré au couple que des solutions imparfaites valent vraiment mieux que le blocage généré par une obstination vaine et butée.

Moi d'abord !

Comment traiter les priorités dans nos responsabilités et nos actions ? Qui passe avant qui ? Notre éducation nous a appris à tenir compte des autres, mais parfois cette priorité devient systématique, à notre détriment. C'est encore André Gide qui écrit : « Ne peut rien pour le bonheur d'autrui celui qui ne sait être heureux lui-même. »

Enfant, nous avons peut-être peur de ne pas être aimés si nous ne faisons pas une large place aux désirs des autres. Valait-il mieux ne pas refuser, au risque d'être exclu du groupe ? Pensions-nous que nous ne valions pas grand-chose, que nos idées étaient ridicules ? Faisions-nous partie d'une fratrie où nous n'avons jamais trouvé notre place, numéro parmi les autres ?

Chaque enfant cherche sa façon particulière d'attirer l'attention de ses

parents et parfois l'un d'eux imagine que, plus il se sacrifie, plus il sera aimé. Il se fait tout petit, il est gentil, prête ses jouets, ne rouspète jamais et accepte quasiment tout. Cette « marque de fabrique » le poursuit toute sa vie. Bon nombre d'adultes sont incapables de défendre leur opinion, parfois même ils n'ont pas appris à en avoir une ! Ils ne savent pas vraiment ce qu'ils pensent, ce qu'ils aiment, ni même ce qu'ils ressentent.

« En cas de dépressurisation, nous rappelle la douce voix de l'hôtesse de l'air, les masques à oxygène tomberont devant vous. Mettez d'abord le vôtre avant d'aider les autres. » Dans la vie, c'est pareil.

Peut-être avez-vous consacré beaucoup de temps aux autres. Ne serait-il pas temps de penser un peu à vous ? De vous demander enfin ce que vous avez vraiment envie de faire de votre existence ?

On a le choix

C'est une question luxueuse, que tout le monde n'a pas la chance d'envisager sur cette planète. Mais nous pouvons. Idéalement, nous pourrions tous nous la poser, mais peut-être que, dans notre monde occidental, les réponses sont un peu plus accessibles qu'ailleurs. « Nous ne sommes pas encore libres, disait il y a peu Nelson Mandela, nous avons seulement atteint la liberté d'être libre. » La liberté d'être libre, quelle belle liberté ! Ne méprisons pas cette chance. Nos aïeux se sont battus pour elle, au prix de dizaines de millions de morts, il y a encore à peine soixante-dix ans. Ce n'est pas négligeable ! Ils ont largement construit la société dans laquelle nous vivons. Elle a quelques défauts, c'est certain, mais elle a aussi de très nombreuses qualités.

Nous vivons dans une société peut-être imparfaite, mais démocratique et sans crainte de guerre telle que l'ont vécue les générations précédentes. Notre niveau de vie n'est pas le meilleur au monde, mais nous sommes loin d'être à la traîne. Nous sommes libres de nous exprimer, d'étudier, de choisir, d'essayer. Nous pouvons accéder à une gamme de métiers plus large que jamais. Malgré la crise et le chômage, en dépit de tout ce qui nous freine et nous complique l'existence, nous sommes libres de choisir ce que nous voulons faire de notre vie.

Réfléchissez un instant à la génération née au début du xx^e siècle, vos grands-

parents ou arrière-grands-parents. Pouvez-vous imaginer comment ils vivaient ? Le confort de leur maison ? Les soins de santé auxquels ils avaient accès ? La qualité de l'enseignement ? Les trajets pour aller à l'école ? Le choix de leurs études supérieures ? L'éventail des métiers qui leur étaient proposés ? La liberté de se marier avec qui ils souhaitaient ? N'avons-nous pas beaucoup plus de choix qu'eux ? Et en particulier les femmes...

La société a organisé en quelques décennies un arsenal de soutiens sociaux que nos ancêtres n'avaient pas, de la crèche à la maison de retraite, de la garderie aux bus scolaires, en passant par la mutuelle, les bourses d'études, les subsides en tout genre, l'indemnité de chômage, les multiples assurances, l'assistance publique, les soins à domicile, les restos du cœur et j'en passe. Nous avons aujourd'hui de multiples systèmes qui prennent en charge la fragilité, la maladie, la vieillesse, la petite enfance, la pauvreté ou l'indigence. Je ne vais pas juger la validité ou la qualité de ces services, mais ce qui est évident, c'est qu'ils nous ont libérés de beaucoup d'obligations. Ces services professionnels nous permettent de ne pas être aussi coincés que ne l'étaient nos prédécesseurs, qui devaient se soutenir en famille, sans quoi tout s'écroulait. Durant des siècles, les enfants ont été la sécurité sociale et le bâton de vieillesse de leurs parents, comme c'est encore le cas dans de nombreuses régions du monde. Le fait de pouvoir déléguer en toute sécurité une partie de nos responsabilités est un luxe dont on ne se rend plus compte. On *peut* déléguer, on ne *doit* pas. On a le *choix*.

On est né avec, comme si cela avait toujours existé, mais on oublie que ce sont des avancées sociales récentes.

Lorsqu'on se plaint de la déliquescence de notre société, c'est parce qu'on regarde les choses par un tout petit bout de la lorgnette. On compare une situation précise, qui aujourd'hui nous pèse, à son équivalent de jadis, en visant une période où cet élément était effectivement en meilleur état. De cette manière, on a toujours la preuve de ce qu'on dénonce, c'est facile, mais c'est une insulte à l'intelligence, ainsi qu'aux vérités historiques. Quand on cherche des poux, on en trouve toujours !

Bref, cessons de cracher dans la soupe, même si elle manque de sel !

Trouver le juste équilibre

De nombreuses personnes ressentent une grande frustration face aux contraintes qu'elles n'arrivent pas à supprimer ou aux désirs qu'elles ne parviennent pas à satisfaire. Leur difficulté est augmentée par la croyance qu'elles pourraient y prétendre si elles étaient plus fortes, mieux outillées ou plus chanceuses. Les autres y parviennent, pensent-elles, pourquoi pas elles ?

- Que signifierait pour vous un travail d'ajustement ?
- Qu'est-ce qui, dans votre vie, ne vous semble pas en phase, en cohérence, en règle ?
- Que devriez-vous mettre en œuvre pour pouvoir ajuster vos désirs avec vos moyens ?
- Que pouvez-vous changer ?
- À quoi devriez-vous renoncer ?

Les contraintes les plus fréquentes émanent de la gestion du temps et des finances. Examinons pour commencer comment reprendre un tant soit peu la maîtrise de notre emploi du temps et de nos moyens, sans changer fondamentalement notre vie.

L'inflation des besoins et des ambitions

Se sentir coincé entre des envies inatteignables et des moyens limités, c'est un peu le mal du siècle : vouloir tout, tout le temps, tout de suite ! Courir comme des fous derrière le temps et l'argent pour un « toujours plus » qui épuise.

J'exagère ? Pas tant que ça ! La facilité n'est plus une chance, elle devient une norme. En dehors de laquelle les gens se sentent spoliés.

Diminuer les chronophages

À quoi consacrons-nous notre temps ? Ce temps si précieux dont nous nous plaignons si souvent de manquer ? Faut-il attendre l'heure de la retraite pour profiter enfin des doux moments de la vie ?

Comment pouvons-nous regagner du temps sur nos journées ? Apprenons à identifier et à supprimer les activités chronophages^{[21](#)}.

Faites un découpage d'une journée moyenne, qui correspond au mieux à votre quotidien. Déterminez des catégories qui distinguent le plaisir, le travail, les corvées, l'utile, l'inutile, l'amour, l'amitié, les enfants, etc.

- Comment distribuez-vous vos vingt-quatre heures ?
- Combien de temps consacrez-vous, en moyenne, à vous reposer, vous nourrir, prendre soin de votre hygiène, vous déplacer, travailler, faire du shopping utile (et moins utile), nettoyer votre logement, regarder la télévision ou faire de l'exercice physique ?
- Combien de temps réservez-vous à vous faire plaisir, vous occuper des enfants, de votre couple ?
- Est-ce que ce découpage moyen de vos journées vous convient ?
- Libérez-vous suffisamment de temps aux aspects qui ont de la valeur pour vous ?
- Ne perdez-vous pas trop de temps dans les corvées, l'inutile, le futile ?
- Repensez bien à chaque poste, tout ce qui vous pèse est-il vraiment obligatoire ?
- Êtes-vous vraiment convaincu que vous devez faire toutes ces choses qui ne servent à rien ou qui vous déplaisent ?

Il est fort possible que votre emploi du temps se soit imposé de lui-même. Parce que c'est comme ça que tout le monde vit. Or, c'est vous qui avez choisi ce mode de vie, sans pour autant qu'il vous convienne. Vous pouvez y opérer des changements, mais il faudra modifier votre organisation, revoir vos priorités et oser tester de nouveaux fonctionnements.

Ne soyez pas esclave du temps. Vous pouvez reprendre la maîtrise de vos horaires et les modifier un tant soit peu.

De manière générale, que peut-on y changer ?

- Le temps qu'on passe à regarder la télévision²² et sur les réseaux sociaux est un choix, pas une obligation. Combien de fois par jour y retourne-t-on ? L'intérêt vaut-il vraiment le temps qu'on y consacre ?
- Le temps qu'on passe dans les déplacements n'est pas toujours

incontournable. On peut parfois décider de travailler ailleurs (quitte à exercer un autre métier), choisir de vivre ailleurs (quitte à vivre autrement) ou travailler davantage à domicile.

- Le temps qu'on passe en heures supplémentaires non rémunérées n'est pas normal, surtout si cela devient une règle. Pas plus que de ramener du travail à la maison au-delà du temps imparti. Les exceptions sont acceptables, mais il ne faudrait pas en faire une habitude établie. L'équilibre entre votre travail et le reste de votre vie peut être modifié, à moins que le travail ne soit votre passion.
- Le temps qu'on passe à se fournir en biens de consommation est aussi un poste à revoir. Dans notre société, passer des heures à faire des courses est devenu un élément important dans notre emploi du temps. Est-ce vraiment indispensable ? Ne peut-on pas rationaliser nos achats ? Utiliser les services de livraison à domicile ? C'est commode, peu onéreux et cela économise un temps précieux. Sauf si on aime se balader dans un supermarché !
- Le temps qu'on passe à nettoyer, astiquer, briquer est également une manie qui peut être remise en question quand on a peu de temps. Faut-il vraiment qu'il n'y ait de poussière nulle part ? Que le sol soit propre au point qu'on puisse manger par terre ? Que tous les vêtements soient parfaitement repassés ? C'est un choix que vous payez en heures arrachées à ce qui vous plaît vraiment. Sauf si vous adorez le repassage !

Chaque activité, chaque geste de la journée peut être remis en question de temps à autre. Le temps est la toile de fond de tout ce que vous vivez. C'est une remise en question fondamentale et très liée au bonheur.

Jamais sans mon smartphone !

Personne ne peut échapper à l'inflation galopante des technologies de communication. Au-delà de tous les véritables avantages qu'elles procurent, le souci est que la course au plaisir ne souffre d'aucune restriction, dans ce domaine comme dans bien d'autres. L'éducation qu'ont reçue la plupart des jeunes adultes d'aujourd'hui a été souvent dénuée de frustration, de discipline et de rigueur. En soi, ce n'est pas un problème, sous certains angles c'est plutôt une chance, mais les conséquences en sont une génération d'adultes

qui ne supportent pas de se restreindre dans leurs désirs matériels. Dès l'école primaire, les enfants exigent un téléphone portable, en utilisant l'argument que « tous les autres en ont un dans la classe ! ». Ne souhaitant pas élever leur enfant en marge du groupe, les parents finissent un jour ou l'autre par offrir un portable au bambin. Quant aux tablettes, ils les manipulent déjà à la maternelle, alors ne nous étonnons pas...

Ce n'est pas l'usage de la tablette ou du téléphone qui est en cause, il faut vivre en bonne intelligence avec son temps. Ce que je mets en question, c'est une éducation qui répond à tous les désirs de l'enfant, quitte même à les anticiper. Rien ne manque au petit chéri, sauf la capacité à différer la satisfaction, à s'ajuster à la nécessité, à résister à la frustration, à se discipliner, à faire un effort personnel pour atteindre un objectif désiré, à supporter d'être parfois différent du modèle général, à prendre du recul avant de se décider, bref des outils indispensables pour grandir solidement !

À pied, à cheval ou en voiture !

À l'époque où nous n'avions que nos pieds pour nous déplacer, nos ambitions étaient modérées en conséquence. La force du vent dans les voiles et la domestication du cheval ont quelque peu élargi le périmètre de nos explorations. Mais l'exploitation du pétrole a tout changé. Pour le meilleur et pour le pire, l'or noir nous a offert la possibilité de nous déplacer rapidement tout autour du globe. L'opportunité de voyager partout est évidemment une incroyable richesse et elle a changé notre vision du monde. Elle a permis des rencontres prodigieusement enrichissantes mais elle a aussi bouleversé les équilibres millénaires, nous le savons bien.

Nous prenons conscience aujourd'hui de la face sombre de la mondialisation et de ce besoin devenu habituel de nous transporter tous azimuts. « Le monde est un village » est une charmante formule, sauf qu'elle est complètement trompeuse. La disparition des distances est une utopie. Non, nous ne pourrions jamais vivre comme si toute la planète était notre jardin ! Si l'ensemble de l'humanité adoptait notre train de vie occidental, nous aurions besoin de trois ou quatre Terres pour satisfaire nos envies d'enfants gâtés, en eau, en énergie et en matières premières...

S'ajuster, c'est revenir au bon sens, retrouver un peu de mesure et réfléchir au bien-fondé de nos déplacements, ainsi qu'à ceux des objets que l'on

consomme, autant pour réguler notre existence que pour nous ajuster avec respect à l'environnement qui nous permet de vivre : la nature.

Nos désirs sont exorbitants, nous vivons avec l'illusion que tout est possible et la réalité nous frustre. Nés à une époque confortable, nous n'avons pas appris à supporter la contrainte. Pas étonnant que tout le monde rouspète !

C'est ce fonctionnement qui devrait être remis en question. Et comme pour d'autres améliorations de la vie, c'est une politique des petits pas.

- On n'a qu'une vie, sa seule limite est le temps.
- On vit dans une société d'abondance, sa seule limite est la Terre.
- On jouit d'une liberté inouïe, sa seule limite est notre conscience.

Ces trois critères devraient largement suffire à nous convaincre de notre chance et de la nécessité de l'utiliser à bon escient. Dans cette perspective, une question concrète concerne nos déplacements.

Chez nous, peu d'enfants vont à l'école à pied. Pourquoi ? Le monde serait-il devenu dangereux ? Je n'en crois rien. La seule chose qui ait vraiment changé, c'est le trafic. Mais l'augmentation de la circulation va de pair avec la multiplication des feux de signalisation, des passages pour piétons, des trottoirs sécurisés, et même des bénévoles qui protègent les gamins aux sorties d'école avec panneau et veste fluo. Toutes ces assistances n'existaient pas jadis. La plupart des ménages possèdent maintenant un véhicule, et parfois même deux, et il paraît inconvenant aux parents de ne pas conduire leurs enfants à l'école en voiture. En soi, c'est sympa, on est bien au chaud, à l'abri de la pluie et on papote. Où est le problème, alors ? Il est dans le fait que nous surprotégeons nos enfants et que nous les maintenons trop longtemps dans la dépendance. Ils n'apprennent pas à se débrouiller, à s'orienter, à apprivoiser les éventuels dangers de la vie et à demander de l'aide en cas de nécessité. La ville serait moins dangereuse si elle grouillait d'enfants aux heures des écoles. Des adultes veilleraient, de près ou de loin, sur ces petits groupes, comme cela se pratique dans de nombreuses régions du monde.

Que faire alors si nous ne vivons plus comme cela ? Que pouvons-nous changer ?

Nous pouvons évidemment réfléchir à tout ce qui donne plus d'autonomie à nos enfants : marcher davantage, apprendre à lire un plan, utiliser les transports en commun, se déplacer à vélo. Certaines initiatives d'accompagnement des jeunes enfants qui vont à l'école à pied, en groupes encadrés par des parents-relais, rencontrent un franc succès. Les enfants arrivent en forme à l'école, ils ont dépensé leur trop-plein d'énergie durant cette marche matinale et sont plus calmes et plus concentrés en cours. Plus tard, on peut espérer qu'ils n'auront plus besoin d'encadrement et ne craindront pas de faire quelques kilomètres à pied, à vélo ou en transports en commun, ce qui diminuera la « corvée-taxi » des parents et leur libérera un peu de temps pour eux-mêmes.

Réfléchissons également aux coûts des déplacements, et notamment ceux qui sont inclus dans le prix de chaque objet que nous convoitons et de chacun de nos désirs. Voyons-en quelques-uns, vous en trouverez d'autres si cette réflexion a du sens pour vous.

- Faut-il *mordicus* participer à la grande transhumance des juilletistes qui croisent les aoûtistes, en longues files sous l'air suffocant des autoroutes à péages ? Est-il cohérent de prendre un avion pour lézarder au bord d'une piscine à l'autre bout du globe ? Si nous n'avons pas d'intérêt particulier pour la culture locale, pourquoi ne pas se trouver de jolis sites de villégiature près de chez nous ? Nos pays regorgent de beautés que les touristes nous envient.
- Est-il judicieux de manger des aliments produits aux antipodes, alors que nous vivons dans un pays de cocagne ? Revenons au bon sens et consommons plutôt des aliments cultivés dans un périmètre raisonnable. Ils sont plus frais et c'est plus économique.
- Apprenons à rationaliser nos déplacements, à adopter une conduite écoresponsable, à ne plus sauter dans la voiture pour un oui, pour un non, mais attendre de passer dans le quartier pour faire d'une pierre deux coups. Idem pour les transports de personnes, essayons de pratiquer le covoiturage dès que c'est possible. Se déplacer seul dans sa voiture sans raison importante ou urgente devient une ineptie.
- Cessons de consommer ce qui est fabriqué à partir de matériaux qui viennent de loin. L'idée est simple, l'action requiert des changements

d'habitude. Rappelons-nous néanmoins qu'au-delà des considérations écologiques, qui ne sont pas négligeables, c'est quand même nous qui payons tous ces déplacements, ils ne nous sont pas gracieusement offerts ! C'est nous qui supportons le coût de l'avion dans lequel voyage la banane, alors que nous ne manquons pas de fruits chez nous ! C'est nous qui finançons l'incroyable périple du teck ou de l'azobé, alors que nous sommes entourés d'arbres de très belle qualité ! Et si, malgré leur transport, ces produits restent bon marché, ce n'est que grâce à l'exploitation d'une main-d'œuvre qui n'a d'autre choix que d'accepter les conditions que nous leur imposons pour notre propre confort. À chacun son éthique...

Bref, nous le savons tous, mais nous sommes un peu lents à en mesurer les conséquences. Nous finançons nos déplacements et ceux de tout ce que nous consommons. Nous les payons autant en air vicié qu'en monnaie sonnante et trébuchante ! Tâchons de vivre en peu plus en cohérence avec notre conscience. Dès qu'on est informé de quelque chose, on en devient responsable. On ne peut plus l'ignorer. Persister à vivre en contradiction avec nos valeurs crée une discordance intimement culpabilisante.

On associe trop souvent les choix écologiques à la contrainte et à la décroissance. C'est réducteur. Ce qui importe dans le cadre d'une réflexion sur le bonheur est de souligner que, lorsqu'on pose des actes responsables, on se sent mieux. Lorsqu'on fait du bien autour de nous, aussi. Un proverbe chinois, plein de bon sens, dit : « C'est par le bien-faire que se crée le bien-être. » Faire ce qu'on trouve juste et bon procure un infini bonheur. Soigner notre environnement y contribue. Il ne s'agit pas de se restreindre à cause d'une culpabilité de consommateur excessif, mais de trouver une nouvelle façon de vivre qui, par sa cohérence, nous satisfait en profondeur.

Adapter son train de vie

Vos déplacements grèvent votre budget si celui-ci est un peu serré, grignotent votre précieux temps qui n'est pas sans limite non plus, mais d'autres fonctionnements peuvent être remis en question afin de vous rendre les coudées franches.

Se mettre en règle

Si vous vous sentez trop souvent débordé, réorganisez-vous. Vivre en permanence avec une masse de dossiers et d'actions en suspens que vous ne parvenez pas à réaliser est oppressant. Un agréable équilibre de vie nécessite de vous sentir globalement à jour.

Une fois que vous réussissez à mettre en place un fonctionnement qui permet de gérer le quotidien avec souplesse, sans arriéré à absorber, quel bonheur ! Quelle légèreté !

Pas de factures en attente, pas de courriers à poster, pas de ménage en retard, pas de travaux en rade, pas de réparation à faire, pas de bazar à ranger ni d'encombrants à liquider !

Dépassez les « je vais le faire », faites-le ! Finis les « quand j'aurai le temps », prenez-le ! Quitte à y passer quelques jours de congé. Ensuite, vous vous félicitez !

Allez, courage ! Après, vous vous sentirez tellement mieux !

Revoir son budget

À la naissance de sa troisième fille, Kathleen a décidé de cesser toute activité professionnelle. Ne vivant plus que sur un seul salaire, la petite famille a dû revoir ses dépenses²³. Tout a été passé à la moulinette du questionnement : « Est-ce indispensable ? N'y a-t-il pas une alternative moins chère ? » Kathleen s'est (enfin) mise à comparer les prix et à acheter des produits de marques moins chères, dans des quantités plus rationnelles. Le déclic s'est fait lorsqu'elle a réalisé que l'eau minérale coûtait trois cent fois plus cher que l'eau du robinet ! Sans compter les soucis liés au transport, au stockage et à la pollution par les bouteilles ! Dans la foulée, elle a supprimé toute une série d'achats compulsifs qui n'étaient pas nécessaires. Elle n'achète plus de plats préparés, elle cuisine elle-même, et c'est meilleur ! Elle a revu la consommation de produits de soin des filles, en les informant simplement du prix au kilo, l'effet a été radical ! Elle utilise une lessive de base et pas d'adoucissant, le linge est aussi propre qu'avant ! La plupart du temps, elle se contente du programme court et fait sécher les vêtements sur un fil au jardin. Pour de nombreux équipements, elle utilise volontiers du « seconde main », sans aucun problème.

Erik, son mari s'est rendu compte qu'ils étaient sur-assurés, son travail couvrant déjà une partie des risques, ils ont donc revu ce poste à la baisse. Ils n'ont plus qu'une seule

voiture, les trois filles vont à l'école à vélo. Ils ne chauffent plus la maison autant qu'avant, et plus du tout durant la nuit. La salle de bains, où chacun ne passe finalement que quelques minutes, est moins chauffée. Un grand récupérateur d'eau de pluie suffit à l'arrosage du jardin ainsi qu'au nettoyage des sols. En fin de compte, sans qu'il ait été nécessaire de faire de changements majeurs, la nouvelle sobriété a donné à la famille une aisance budgétaire équivalente à celle qu'ils avaient avec leurs deux salaires, mais, plus que les finances restaurées, l'expérience a surtout été une grande source de plaisir, à laquelle les enfants ont participé avec beaucoup d'initiative et de créativité.

Modifier son confort de vie nécessite des changements d'habitudes et c'est souvent ce qui freine le plus. Les habitudes sont tenaces et nous trouvons facilement de bonnes raisons pour ne pas les remettre en question. « Il y aura trop de contraintes, ça va me compliquer la vie... »

Ce n'est pas tout à fait vrai ! C'est l'idée même du changement qui constitue la plus grande résistance. Rester dans son ornière est plus confortable qu'en sortir et improviser. Mais ne vous découragez pas, les nouveautés deviendront vite de nouvelles habitudes, avec tout le confort qu'elles recèlent, et les améliorations en sus !

Acquérir ou posséder ?

En quelques dizaines d'années, la consommation s'est imposée comme le principal moyen de se faire plaisir. Mais le système s'essouffle.

Plus que la possession d'un objet, c'est son acquisition qui fait plaisir et, davantage encore, le désir et l'imagination qui précèdent. *Homo Sapiens* n'aurait jamais pu coloniser toute la surface du globe s'il n'avait pas eu une propension à la curiosité et à la conquête. Ensuite, à l'époque néolithique, lorsque les peuples ont commencé à se sédentariser, le fait d'acquérir des droits et des biens a rendu certains individus plus puissants que d'autres, ce qui leur a permis d'assurer leur domination sur le groupe, pour leur bénéfice propre et celui de leur descendance. Tout cela avait du sens à l'époque, la loi du plus fort était la règle naturelle.

Aujourd'hui, lorsque notre propension à explorer nous pousse vers des démarches nouvelles qui nous sortent de l'engourdissement et élargissent nos horizons, c'est formidable. Mais lorsque notre désir de posséder nous amène à acquérir un équipement qui reproduit, à quelques détails près, ce que fait

l'ancien – qui fonctionne toujours très bien – on devrait s'interroger !

Ce n'est pas tant le besoin de posséder qui nous incite à acquérir, mais bien plus l'envie d'acquérir elle-même ! « Malheur à qui n'a plus rien à désirer ! écrit Jean-Jacques Rousseau. On jouit moins de ce qu'on obtient que de ce qu'on espère, et l'on est heureux qu'avant d'être heureux. » C'est l'acquisition qui fait plaisir, et même son anticipation. Le désir face à un objet que nous ne possédons pas chatouille notre convoitise et crée une petite tension excitante que nous cherchons à soulager en nous le procurant. Nous sommes tombés dans cette marmite à la naissance, toute la société de consommation repose sur cette dynamique. Les années fastes qui ont suivi la Seconde Guerre en ont fait leur étendard. « Je consomme, donc je suis » est le modèle-type de notre culture. L'Occidental s'inquiète pour son *pouvoir d'achat*, le pouvoir qu'il a d'acheter ! Ce n'est pas une caricature, c'est une évidence tellement commune qu'on ne s'en rend plus compte. On ne parle pas du pouvoir de vivre, ou du pouvoir d'aimer ou de créer, non, tout tourne autour du pouvoir d'acheter ! C'est la pulsion de l'acquisition qui nous meut.

Ajustez votre train de vie à vos moyens plutôt que l'inverse, afin de reprendre le contrôle de votre temps et de vos finances pour les mettre au service de vos vraies envies. Il n'est pas nécessaire de travailler plus pour gagner plus et consommer plus. Ça, c'est le discours du système, vous n'êtes pas obligé de le cautionner.

Le plaisir de l'acquisition est fugace. Très vite, on se lasse, parfois même on a acquis quelque chose qu'on n'utilise jamais, et on repart à la chasse, comme à l'époque des chasseurs-cueilleurs ! Sauf que notre sagaie est un portefeuille ! Mais qu'à cela ne tienne, on consomme jusqu'à plus soif, toujours en quête d'un plaisir qui, sitôt acquis, s'évanouit.

Parce qu'il n'est pas nécessité, mais pulsion.

Parce qu'il n'est pas besoin, mais désir.

Parce que nous ne chassons pas dans les bois, mais dans les *shopping-centers*.

Parce que, depuis peu, nous ne devons même plus affronter les éléments, ni la foule, nous acquérons d'un clic, tranquille du fond de notre fauteuil préféré. Et depuis qu'on a inventé le crédit (pourquoi, pensez-vous ?), on ne

sent même plus l'argent filer !

Aah, les délices de la facilité ! Tout est à portée de main, plus rien ne nous freine, si ce n'est notre petit gendarme intérieur qui sait se faire très discret. L'autodiscipline, quelle plaie ! Pourquoi devrait-on se restreindre ? Où cela pose-t-il problème ? Éventuellement sur un plan personnel, en dépense de temps et d'argent, les deux nécessités dont la plupart des gens se plaignent de manquer. Et sur un plan universel, en débauche d'énergie aux conséquences écologiques alarmantes et en montagnes de déchets.

L'intime et l'universel s'accordent pour nous inviter à lever le pied, à réfléchir et à devenir plus responsables.

Simplicité volontaire et sobriété heureuse

Heureusement, les hommes ne sont pas idiots et les bonnes idées sortent de terre comme jonquilles au printemps. Adaptés à nos nouveaux besoins de consommateurs responsables, ces mouvements gagnent du terrain avec bonheur.

Aujourd'hui, il n'y a plus cette scission d'antan entre des écolos chevelus à moitié hippies et babas cool qui partaient faire du fromage de chèvre dans les Causses et filer la laine de leurs moutons, et de beaux salauds urbains stressés qui consommaient et polluaient ! De nos jours, la réflexion sur le bien-fondé et les limites de notre mode de vie a gagné toutes les couches de la population. Le bio n'est plus affaire de marginaux, il s'invite dans nos supermarchés. Personne n'a vraiment envie de gaspiller ni de polluer, mais on ne sait pas très bien comment faire. Les habitudes de la prospérité nous ont gâtés et dotés d'œillères.

La difficulté du défi écologique réside dans le fait, d'une part, que tout le monde n'est pas convaincu que les signaux d'alarme sont tirés à bon escient et, d'autre part, que les efforts à faire sont liés au collectif bien plus qu'à l'individuel. Nous devons œuvrer pour l'humanité, les générations futures, des populations lointaines et des animaux en voie de disparition. Nous devons agir pour que d'autres personnes, demain, ailleurs, puissent bénéficier de nos actions. « Vivre plus simplement pour que d'autres puissent simplement vivre », disait Gandhi. Le défi écologique fait appel à l'éthique, bien plus qu'à notre bien-être immédiat, c'est une des raisons de notre lenteur

à réagir. Nous imaginons des efforts colossaux et nous nous en détournons en pensant que c'est affaire de politique. Et là aussi, ça traîne.

Heureusement, dès qu'on leur montre un chemin qui a du sens, les gens le suivent avec bonne volonté. Lorsqu'on a imposé le tri des déchets, chacun a réorganisé ses poubelles. Si l'on ne distribue pas de sacs en plastique dans les grands magasins, les gens font leurs courses avec leurs paniers. On implante des parcs à vélos publics ? C'est un succès. On favorise le covoiturage par des emplacements de parking prévus à cet effet ? Ça marche. On introduit les produits bios dans les supermarchés ? La croissance du secteur dépasse toutes les espérances. On transforme certains centres urbains en zones piétonnes ? La plupart d'entre nous apprécient.

La grande majorité des gens fait preuve de bon sens et de bonne volonté, et c'est réjouissant.

De la « simplicité volontaire » à la « sobriété heureuse », de nombreux mouvements fleurissent de toutes parts, vous en trouverez les pistes innombrables sur Internet. Elles nous ouvrent la voie vers une vie plus adaptée aux limites que la réalité nous impose, mais d'une manière heureuse et assumée. Cette dualité sobriété-plaisir est fondamentale. Parce que la contrainte et la résignation sans plaisir ne font jamais long feu. Si on ne se sent pas bien dans ces changements de vie qui nous invitent à nous ajuster, on ne les applique pas très longtemps. C'est comme les régimes ! S'ils ne sont que pénitence et obligation, on ne tient pas le coup ! Ce n'est que lorsqu'on ressent le réel bienfait d'une alimentation plus saine, un plaisir à retrouver un corps léger et en bonne santé qu'on arrive à se limiter sans se punir.

Ajuster son mode de vie à ses possibilités devient alors un vrai plaisir, parce que cela nous rend la maîtrise sur notre quotidien, notre rythme, notre énergie et nos réalisations.

Gratis !

À peine arrivée en France, Gabriella se sent démunie. Ses moyens sont limités et elle ne connaît encore personne. Elle se confie à sa nouvelle collègue qui l'encourage à explorer des pistes d'entraide alternative, à commencer par les systèmes de troc. Elle découvre les réseaux d'échange de vêtements et d'équipement, ce qui l'aide à s'installer à moindre frais, et apprend qu'on peut même partager des services ! Une

tarte aux pommes contre un coup de peinture, une leçon d'espagnol contre une réparation électrique, tout est possible, c'est génial ! Elle se fait vite de nouveaux amis, bienveillants et serviables !

L'un d'eux, amateur de voyage au budget modéré, lui apprend l'existence du *couchsurfing*, un réseau international qui propose d'héberger gratuitement un voyageur sur son divan ! Gabriella est enthousiaste, elle n'imaginait pas que la société, qui jusqu'alors avait été plutôt dure avec elle, recelait tant de personnes accueillantes et gentilles. Certains pratiquent même l'échange de maisons ! Jamais elle n'avait entendu parler de cela ! Les gens s'échangent leur habitation dans le monde entier, le temps des vacances, en y laissant tous leurs biens pour des inconnus qui vont y passer quelques jours !

Voilà une jeune femme qui découvre avec autant de stupéfaction que de plaisir des systèmes vieux comme le monde, faits d'entraide et de solidarité, qui réunissent les hommes de bonne volonté, comme on en a tant besoin de nos jours. Gabriella réalise, contrairement à ce que les médias et autres prédicateurs de catastrophes annoncent, que le monde ne va pas si mal et que les hommes se débrouillent et s'épaulent, sans même qu'il soit question de déboursier un sou.

Allez faire un tour sur le Net. En cherchant quelque peu, vous trouverez des milliers de projets humains, solidaires, de coopération et de partage, entièrement gratuits. La toile nous remet en réseau, nous reconnecte aux autres, ce dont nos vies trépidantes nous avaient éloignés. Moins de biens pour plus de liens ! Pour cela, cette nouvelle vie de « branchés » est géniale ! Vous trouverez sur le Web tout ce qui simplifie la vie des urbains, ou de ceux qui ont choisi la campagne. Le monde regorge de sympathiques petits systèmes d'entraide, à taille humaine, qui fonctionnent sur la confiance et la réciprocité. Dans ce sens, oui, le monde est un village !

Enterrer la hache de guerre

Comme nous l'avons vu au deuxième chapitre, certaines relations trop conflictuelles ou carrément toxiques imposent la rupture comme unique soulagement. Mais pas toutes. Puisque nous envisageons ici les options d'ajustement à la réalité, voyons comment il est possible d'améliorer des relations crispées, si on choisit de ne pas les rompre. Nous ne souhaitons plus subir les tensions qui en émanent, et pour en restaurer la qualité, nous devons

modifier notre comportement.

Reconnaître ses torts

Lorsqu'une relation a dérapé, il est rare que l'un des protagonistes en porte la seule responsabilité. Nous reconnaissons bien plus volontiers les torts de l'autre que les nôtres, mais si nous nous introspections un tantinet, nous pourrions déterminer les moments où nous y sommes allés un peu fort, les manières dont nous avons légèrement tordu la vérité, le ton qui était excessif, un silence qui en disait long, un brin de mauvaise foi, et donc reconnaître notre propre participation à la dégradation du lien.

Tendre la main

Florent et Aline, mariés depuis vingt ans, ont quatre enfants. Leur couple est au bord de l'épuisement, quoique les charges éducatives diminuent d'année en année. Ils se disputent quotidiennement pour des peccadilles, alors qu'ils s'aiment profondément. Mais ils n'en peuvent plus et décident de se séparer. Ils savent combien leurs enfances respectives les ont meurtris, par les excès d'autorité parentale couplés au vide affectif qu'ils ont vécu. Ils connaissent la mesure de leurs blessures et comment elles se réveillent chaque fois que l'un effleure les anciennes blessures de l'autre, par une remarque, un ordre, une critique enflammant immédiatement la relation, qui se fragilise chaque fois davantage. La séparation semble inéluctable, mais Aline, qui par sa profession sait qu'une décision saine est toujours accompagnée d'un soulagement du corps, ne se sent pas apaisée. Son corps lui dit qu'elle a tort. D'un SMS radical, elle ramène son mari vers elle : « On se trompe ! Ce serait laisser nos parents gagner ! »

Ils entament alors un travail de décodage de leurs comportements respectifs grâce à un livre sur le couple, qu'ils explorent côte à côte, le soir dans leur lit. Un chapitre à la fois, puis ils referment le livre et discutent. Une petite thérapie à eux deux, avec courage et bonne volonté.

Aline a tendu la main *in extremis* et Florent l'a prise sans hésiter. Ils ont réussi à surmonter leur rage et leur épuisement et à revenir l'un vers l'autre. C'est la peur de se perdre qui les a finalement fait réagir. Ils campaient sur leur position, ce qui les vouait à l'échec, mais, en se prenant la main, ils choisissent de restaurer leur relation. Ils apprennent à se parler et surtout à s'écouter. Malgré vingt ans de vie conjugale, ils revoient les jugements qu'ils se portaient mutuellement. Ils apprennent à cesser d'interpréter les messages

de leur partenaire avec leurs propres filtres, en comprenant combien leur décodage est lié à leur sensibilité personnelle, totalement différente de celle de leur conjoint, parfois même inverse.

S'ouvrir à la logique de l'autre

Dans ces situations, chacun est persuadé de son bon droit, de la validité de son point de vue et des erreurs de l'autre. On s'accuse mutuellement d'être illogique, incohérent et on ressent colère ou mépris. Or, lorsqu'on écoute vraiment son interlocuteur, on découvre qu'il a sa propre logique, tout aussi judicieuse. La confrontation à une argumentation différente de la nôtre, mais dont on ne perçoit que quelques bribes, se solde souvent par un verdict d'incohérence. C'est tentant de condamner un point de vue qu'on ne comprend pas !

Or, personne n'est incohérent ! Un être humain tient en équilibre parce qu'il s'est construit son propre raisonnement. Le psychisme ressemble à une immense structure en Lego, édifiée brique après brique au fil des années, de façon tout à fait personnelle mais logique, et dont le bâtisseur lui-même ne se souvient pas des plans. Il sait simplement que c'est sa construction, et il y est habitué. Mais elle s'avère quelquefois bien curieuse pour celui qui n'y a pas collaboré. Elle lui paraît absurde parce que, en tant que spectateur, il ne tient compte que de ce qu'il perçoit, avec sa logique et ses filtres personnels. Les éléments qui composent le raisonnement de l'autre lui semblent parfois obscurs et ses priorités incompréhensibles. Rationnellement, ses arguments ne paraissent pas toujours tenir la route. Mais le rationnel n'est pas l'unique axe qui motive nos choix. Nous ressentons aussi des émotions, nous avons des craintes, nous sommes pétris d'idées qui nous viennent du passé, de notre éducation et de notre culture. Parfois nous sommes conscients de cette « cuisine interne » où nous mélangeons le rationnel et l'émotionnel, mais parfois pas. Nous ressentons les choses comme ça, un point c'est tout. Nous sentons l'évidence, mais nous ne pouvons pas l'expliquer. Pas étonnant si les autres ne nous comprennent pas !

Acceptons la validité des arguments de notre interlocuteur et essayons, si nous voulons restaurer la relation, de comprendre ses priorités et sa façon de voir les choses. Nous découvrirons peut-être qu'il y a moyen d'être attentif à

ce qui est important pour lui, sans pour autant sacrifier ce qui l'est pour nous. L'important de l'un n'est pas toujours l'important de l'autre. Derrière ces logiques que nous ne comprenons pas, il y a des pistes qui pourraient mener vers des accords, même si nous n'avons pas les mêmes priorités. On passe de « prendre soin de soi OU de l'autre » à « prendre soin de soi ET de l'autre ».

Petite scène dans un magasin. Il y a une longue queue pour deux caisses. La disposition des lieux est telle que la file attend devant la première caisse, le long du comptoir. Chaque fois qu'une des deux caisses se libère, la première personne en attente s'y rend.

J'attends mon tour dans le rang et, devant moi, se trouvent une maman et son fils de 8 ou 9 ans. L'enfant s'inquiète, très logiquement, de voir sa maman coincée dans une longue file d'attente, alors qu'il n'y a personne devant la seconde caisse. Il l'en informe, mais elle hausse les épaules et détourne le regard. Il se penche, observe attentivement, non, il ne se trompe pas, devant la deuxième caisse, c'est vide ! Il lui répète son observation. « On pourrait y aller, Maman ! » Mais elle le repousse encore. Je vois bien qu'il est préoccupé, c'est évident pour lui que sa mère n'a pas vu l'opportunité, il la regarde, embarrassé, comme s'il était gêné pour elle, essaye encore une fois de l'aider mais se fait définitivement rabrouer : « Arrête ! Tu me fatigues ! » Et l'enfant se tait, navré et incompris. Dix minutes plus tard, il comprend enfin le système, et semble encore plus mal à l'aise, toujours confronté à l'indifférence de sa maman.

Ce genre de scène, malheureusement fréquente, me fend le cœur. Je me suis retenue de jouer la psy qui distribue ses conseils sans qu'on les lui demande, mais si cette mère agit de la sorte à longueur de temps, elle génère un sérieux manque d'estime de soi chez son petit garçon. Elle semble incapable de s'intéresser à la logique de son fils, qui est pourtant cohérente. Il n'a probablement jamais vu une file pour deux caisses et sa réaction est donc normale. Un petit mot aurait suffi pour le féliciter de son observation pertinente et lui expliquer le système d'attente.

*Demander pardon*²⁴

Vous vous souvenez peut-être de situations pénibles où vos parents vous imposaient de dire pardon lorsqu'ils estimaient que vous aviez mal agi. Les enfants qui ont vécu cette contrainte n'ont pas oublié la frustration. Ils étaient coincés et devaient prononcer ce pardon qu'ils ne ressentaient pas.

Argumenter ne servait à rien, les raisons des exigences parentales étant principalement l'apprentissage d'une forme de politesse sociale, et peut-être aussi l'envie de clôturer un conflit. Une fois que le mot magique était dit, même du bout des lèvres, l'affaire était close. Pour les parents. Pour l'enfant en revanche, la rage se faisait muette et continuait son travail de sape, fait d'incompréhension, d'injustice et de solitude, ferments parfaits du manque de confiance en soi.

Le pardon ne doit jamais être imposé. Ni par les parents qui pensent ainsi éduquer correctement leur enfant, ni par aucune instance bien pensante qui nous enseigne qu'il faut pardonner. Le pardon doit venir de l'intérieur. Il doit être profondément ressenti. Il est alors une onde de paix qui soulage et restaure.

La voie du pardon pourrait être celle où le fautif reconnaît ses torts, les exprime à son interlocuteur et lui demande pardon, en lui laissant toute latitude de l'accorder ou non.

Reprenons chaque point.

- Reconnaître ses torts *globalement* ne suffit pas. Parfois, des individus, qui se sentent vaguement coupables, disent, à la volée : « D'accord, j'ai fait des erreurs ! Tout le monde en fait ! », ou bien encore caricaturent leur propre position pour en retirer tout fondement, en lançant : « Oui, je sais, je fais tout mal, je suis nul ! ». Jeter des phrases à l'emporte-pièce n'équivaut pas du tout à reconnaître ses manquements !

Il faut abandonner ses certitudes et se décentrer quelque peu en essayant d'imaginer comment la personne lésée pourrait avoir ressenti les choses. Il faut reconnaître où notre position comprend une maladresse désagréable, un manque d'analyse, une information floue, une explication lacunaire, une affirmation trop rapide, une accusation infondée, un ton agressif, un geste déplacé, etc., tout ce qui forme la base des dérapages et des blessures.

- Exprimer ses torts à l'autre demande un peu d'humilité, de la franchise et de la lucidité, mais aussi une attention à la réaction de son interlocuteur. Peut-être inventons-nous une susceptibilité qui n'est pas là où nous le pensons. Peut-être que le tort que nous pensons avoir causé est aux antipodes de ce qui a effectivement peiné notre interlocuteur. Tout cela

nécessite de la clarification, qui ne peut se faire que si on s'écoute mutuellement et qu'on est vraiment prêt à entendre un autre point de vue que le sien.

- Laisser à l'autre la latitude de pardonner ou non est essentiel. Dans le cas contraire, on exerce une forme de manipulation : on a reconnu ses torts et *en échange* on attend d'être absous. Comme si quelques petites phrases, qui peuvent paraître assez faciles à dire, devaient automatiquement effacer la blessure. Or, celle-ci est parfois bien plus profonde qu'on ne le croit et la bonne volonté qui devrait aider à passer au-dessus est parfois longue à venir. Le processus de cicatrisation ne se fait pas à la même vitesse chez chacun. La personne lésée accordera son pardon si elle le souhaite et quand elle se sentira prête... Sans pression de la part de celui ou celle qui veut être pardonné.

Un mauvais compromis vaut mieux qu'un bon procès

À première vue, ce dicton paraît insupportable ! Devrait-on préférer une mauvaise solution alors qu'il y en a peut-être une bonne ? Nivellement par le bas ? Règne de la médiocrité ? Cela paraît absurde ! Mais à première vue, seulement. On compare un compromis et un procès, deux procédures bien différentes. Seuls les procéduriers aiment les procès, grand bien leur fasse ! Les autres les subissent. C'est une dépense de temps, d'argent et d'énergie considérable, dont on n'est pas du tout sûr de sortir vainqueur, il faut être bien décidé avant de s'y lancer.

Sur le terrain de la justice, autant que pour résoudre les conflits de la vie en général, la voie du procès est celle qui fera un gagnant et un perdant. Le gagnant est comblé et le perdant frustré. Un heureux, un malheureux, c'est un échec, et une rupture.

La voie du compromis, quant à elle, part de l'évidence admise que personne n'en sortira totalement satisfait, mais, en revanche, aucun n'aura le sentiment d'avoir été bafoué, c'est le principe même. Pour établir un compromis, chacun tâche de tenir compte de ce qui est important pour lui-même et pour l'autre, et de trouver une combinaison intermédiaire, parfois assez créative, qui ne frustrera que modérément les parties. Le compromis se fonde sur

l'idée que certains points de vue sont inconciliables, mais qu'en lâchant du lest et en ouvrant les horizons on peut trouver des solutions originales qui, sans être parfaites, sont globalement favorables, avec deux avantages à la clé : c'est la fin du conflit et on a évité la rupture. Le compromis est donc souvent la meilleure voie lorsque les protagonistes souhaitent maintenir la relation.

Discuter ou non ?

L'époque est au dialogue. On a critiqué les temps anciens où dominaient des grandes gueules, on critique aujourd'hui la futilité des communications virtuelles qui n'ont aucune profondeur... Les adeptes du dialogue ont encore du pain sur la planche !

Pourquoi est-ce si difficile de bien communiquer ? Et d'abord, pourquoi devrait-on toujours discuter ? Qu'est-ce qu'une bonne discussion ?

Chéri, faut qu'on se parle !

Il s'en passerait bien, le chéri, de cette petite phrase qui n'augure de rien de bon ! Il sent déjà qu'il va passer un mauvais quart d'heure ! « Qu'est-ce qu'elle me veut encore ? », se dit-il en son for intérieur, l'expérience lui rappelant que cette charmante introduction est souvent suivie d'une mise au pas !

Certains dialogues n'en sont pas ! Ils ne sont que monologues, admonestations, sermons et discours. Certaines personnes sont persuadées de savoir ce qui est juste et bon pour tout le monde. Elles détiennent la référence, établissent la norme et l'affirment, péremptoirement, comme si leur point de vue était universel et ne souffrait aucune remise en question. Elles ne s'en rendent pas toujours compte. Elles ont la parole facile et s'épanchent face à quelqu'un qui n'a pas le sens de la riposte, qui n'en a pas le courage ou qui sait que cela ne sert à rien d'autre qu'à mettre de l'huile sur le feu. Alors il se tait, et attend.

Mais parfois, les deux protagonistes sont motivés par la certitude de détenir la vérité ou, tout au moins, d'être dans leur bon droit. Alors, c'est la confrontation de deux monologues. Chacun plaide sa cause, argumente et

culpabilise, sourd aux arguments de l'autre. Le but est de convaincre. C'est l'affrontement, la dispute et l'incompréhension, tous deux campant sur leurs positions, dans un repli farouche qui, loin de rapprocher, éloigne.

Si on aime avoir raison et gagner, c'est parfait, continuons ! Mais si on a vraiment des envies de conciliation et de rapprochement, apprenons à bien dialoguer.

L'éloge du dialogue

On babille depuis l'âge de deux ans, qu'y a-t-il encore à approfondir ? Les membres d'une famille ne communiquent souvent pas très bien. Chacun dit ce qui lui vient aux lèvres, sans trop de réflexion. C'est le règne de la spontanéité. Tout le monde parle en même temps, on s'interrompt, les adultes déversent leur point de vue dans la tête de leurs enfants, comme s'ils n'étaient qu'un réceptacle à remplir, et les enfants n'écoutent pas !

Ce désordre ne pose aucun problème dans le cadre de conversations anodines et légères. Mais, lorsqu'il s'agit d'apaiser un conflit, c'est inapproprié, voire même contre-productif.

Comment vous y prendre pour mener à bien une discussion dans le cadre d'une relation tendue si vous souhaitez qu'elle aboutisse à un rapprochement ?

- Première préoccupation : le lieu et le moment. Commencez par exprimer votre besoin d'avoir une bonne conversation sur le problème, suggérez un moment approprié ou demandez à votre interlocuteur de choisir. Convenez d'un endroit adapté. Se mettre à discuter « quand ça vient » est libérateur pour celui qui est sous pression, mais pas toujours apprécié par l'autre. Parfois même, ces initiatives sont tellement vouées à l'échec qu'on peut s'interroger sur les raisons qui animent celui qui entame une discussion entre deux portes. Certaines ont intérêt à se tenir dans un lieu public, pour éviter les débordements verbaux, d'autres auront lieu dans un endroit calme et intime, selon les sujets.
- Une discussion destinée à mieux se comprendre et à restaurer une relation doit être préparée : chacun réfléchit au but qu'il poursuit, définit les points qui importent et anticipe les réactions du partenaire afin d'éviter

écueils et dérives. La spontanéité n'est pas un bon guide, dans ce cas-ci. La spontanéité est bonne pour le plaisir, le jeu, les surprises, la fête ou, à l'inverse, pour une franche colère, mais pas pour un dialogue sur un sujet important, avec des interlocuteurs qui échangent difficilement.

Parler, s'exprimer ou communiquer ? Trois échelons, du plus basique au plus efficace, dans les moyens que vous pouvez mettre en œuvre pour vous faire comprendre et augmenter vos chances d'atteindre le but que vous souhaitez. Examinons cette progression.

- **Parler** : c'est évidemment le premier pas ! De nombreuses personnes ne se donnent même pas cette peine. Elles tirent une tête suffisamment expressive pour que leur interlocuteur devine, comprenne et réponde ! C'est fréquent, humain, mais infantile et insuffisant.
- **S'exprimer** : le préfixe *ex* traduit le mouvement vers l'extérieur. Il s'agit donc de « faire sortir » de nous une idée, un discours, un souhait, etc. L'attention est portée sur la mise en mots, sur la précision de notre pensée, de notre désir, de notre ressenti et de nos émotions. Nous tâchons d'extérioriser ce que nous vivons. C'est déjà bien mieux ! L'expression intelligible nécessite plus de vigilance et de concentration que le simple fait de parler. Nous réfléchissons afin que nos mots traduisent bien ce que nous voulons dire. L'attention porte sur nous-mêmes, sur notre propre pensée et sur la meilleure manière de la faire entendre. C'est un progrès !
- **Communiquer** : le préfixe *cum* signifie avec. La communication est partage, elle est destinée à relier, à établir un lien entre deux personnes. Il s'agit cette fois de s'exprimer de manière à être compris d'un interlocuteur particulier avec lequel on est en relation. On ne parle pas dans le vide, en s'écoutant soi-même, mais on s'exprime dans le but de transmettre une information intelligible et digeste pour quelqu'un d'autre.

À titre d'exemple, la plupart des gens savent qu'il ne faut pas parler à un petit enfant avec le même vocabulaire et à la même vitesse qu'avec un adulte. Cette sensible attention se manifeste également par la sollicitude de certains lorsqu'ils s'adressent à un étranger qui ne comprend pas bien leur langue. Ils veillent à n'utiliser que des mots courants et articulent clairement, en vérifiant du regard si l'autre comprend, tandis que d'autres parleront à leur habitude, rapidement et sans efforts, insensibles aux

difficultés de compréhension de l'interlocuteur. C'est pareil dans la communication avec un partenaire : les premiers se montrent soucieux d'être compris, les seconds n'en ont cure.

La question est : « Comment dois-je m'y prendre pour être compris de cette personne-là en particulier ? » On replace l'interlocuteur dans son contexte, âge, hiérarchie, caractère, sensibilité, motivation à écouter, et tout ce dont on peut tenir compte, en vue d'augmenter nos chances d'aboutir.

Pour l'exemple, retrouvons Claudine et Bernard que nous avons abandonnés au chapitre précédent dans leur salle de bains. Visiblement, ils sont à bout : leurs accusations respectives manquent tellement de nuances qu'ils doivent se corriger mutuellement et du coup, ils dérivent hors sujet.

- Tu n'es jamais contente !
 - Mais ce n'est pas vrai ! Il m'arrive d'être contente, mais aujourd'hui je suis fatiguée.
 - C'est chaque fois pareil, dès que je m'assieds, les reproches pleuvent.
 - Mais c'est faux ! Hier je t'ai laissé tranquille quand tu es rentré du sport, tu exagères ! Et arrête de me hurler dessus !
 - Mais je ne hurle pas, c'est toi qui me rends dingue ! Il faut toujours que tu gâches tout !
 - Oh ! Ça, c'est vraiment injuste !
- Évitez les phrases telles que : « Tu ne veux rien comprendre, tu n'admetts jamais tes torts, tu penses que tu sais mieux », tu... tu... tu... Le « tu » tue, comme dit Jacques Salomé. L'interlocuteur, accusé, va évidemment se défendre : « Ce n'est pas vrai ! », ou riposter : « Toi aussi, tu... », et la bataille est relancée, on n'y arrivera jamais !
 - Centrez-vous sur l'essentiel et laissez tomber les détails. Respectez une chronologie : il n'est pas utile d'aborder un sujet, si un autre qui nous paraît prioritaire est bafoué. N'abordez qu'un point à la fois et liquidez-le avant d'en avancer un autre. Cette précaution est particulièrement importante si l'un des deux partenaires est doué pour la parole et l'autre pas. Certaines personnes sont capables de noyer leur interlocuteur, brassant dix thèmes en même temps et zigzaguant de l'un à l'autre, à tel point qu'il perd vite pied. Un seul sujet à la fois, en laissant bien le temps

à l'autre de répondre.

- Supprimez les mots radicaux, à l'emporte-pièce (jamais, toujours, chaque fois, rien, tout, etc.). Ils sont trop extrêmes, invitent à la riposte et entraînent la surenchère.
- Le but du dialogue étant de restaurer une relation, ce n'est pas en dénonçant les torts de l'autre que vous y parviendrez. Supprimez les reproches, les critiques et les accusations. Ils font mal, sont souvent excessifs et truffés de jugements, ce qui provoque immédiatement la réplique, œil pour œil, dent pour dent, on est parti pour l'escalade symétrique. Rappelez-vous, les torts sont des torts surtout pour celui qui en souffre, dans un contexte particulier, avec une sensibilité particulière. Ce ne sont pas toujours des torts *en soi*.

- Parler de soi est plus informatif et moins accusatoire. Expliquez-vous, avec vos mots, tout simplement. Claudine aurait intérêt à décrire simplement sa difficulté, sans accuser Bernard, mais en parlant d'elle-même, avec des *messages-je*, sans faire appel à une règle ou à une norme :

« J'ai du mal à m'y retrouver quand le linge est mélangé » est plus efficace que « Tu fous toujours le bordel partout ! ».

- Elle parle de sa propre difficulté et n'accuse pas son partenaire. Elle parle d'un comportement (mélanger le linge) et non de la personne (tu es désordonné). Elle décrit et ne condamne pas.
- Mieux encore : exprimez votre besoin ou votre désir, plutôt qu'un jugement. Parlez du but à atteindre. Donnez votre *mode d'emploi* !

« Je m'occupe de votre lessive, mais j'aimerais que chacun mette le linge sale dans les paniers *ad hoc*, le clair avec le clair et le foncé avec le foncé. » Cela passera mieux que « Vous mélangez toujours tout ! ».

- Votre besoin vous appartient, il est spécifique à votre personnalité et donc légitime, alors qu'un jugement repose sur une appréciation énoncée comme universelle, qui donne raison à celui qui la prononce et tort à l'autre. Le jugement condamne, et souvent sans nuance, alors que l'expression d'un besoin donne une direction, un but à atteindre et est dénué de toute critique.

« J'ai besoin d'un peu d'aide de votre part, pour simplifier les lessives. »

- Exprimez ce que vous *ressentez* dans cette situation difficile, votre sensibilité vous est propre et constitue une information qui n'a pas nécessairement été envisagée par l'interlocuteur.

« Quand je trouve le linge en tas informe par terre, je me sens méprisée. Je le ressens comme un vrai manque de respect pour ma fonction de mère, qui s'occupe de votre linge. Je me trompe peut-être, mais c'est comme si le tri du linge était une corvée pour vous, et que je devais la faire à votre place. Ça me fait de la peine et je ne veux plus que vous me traitiez comme ça. »

Posés de cette manière non accusatrice, les arguments peuvent être entendus sans provoquer de vexation ou de rejet. La voie du dialogue est esquissée. On cesse d'invoquer la norme (ce n'est quand même pas *normal* de faire ceci ou cela... Quelle norme ? La sienne souvent !), on quitte les généralités (il faut, les gens, on doit) qui traduisent une sorte d'universalité qui n'est finalement que notre propre vision du monde. L'interlocuteur ne se sent pas jugé et peut alors expliquer son propre point de vue en s'attribuant ses désirs, ses difficultés et ses attentes. C'est une clé importante de la résolution des conflits : chacun se responsabilise en exprimant son ressenti et ses besoins personnels.

Un truc : pour plus d'efficacité encore, faites des demandes « SMAC » : Spécifiques, Mesurables, Acceptables et Concrètes ! Qu'est-ce que cela signifie ? Si Claudine se contente, comme elle le dit plus haut, de demander « un peu d'aide pour simplifier les lessives », on comprend le sens général, mais pas exactement ce qu'on doit faire pour la contenter. La porte reste ouverte aux malentendus et ultérieurement aux reproches. Claudine aura peut-être l'impression d'avoir demandé de l'aide, pourtant elle risque de se sentir frustrée si elle n'obtient pas les réponses qu'elle espère.

Une demande « SMAC » serait globalement celle-ci :

« Je fais les lessives le week-end. Je voudrais donc que le vendredi soir tout votre linge sale soit mis dans les paniers, le clair dans ce panier-ci, le foncé dans celui-là. Les chaussettes, les manches et les pantalons déroulés et les boutons ouverts. De cette manière, je m'occuperai volontiers de votre lessive et vous trouverez votre linge lavé et sec le dimanche soir. »

- Une demande **spécifique** caractérise bien le sujet dont on parle et ne

s'étend pas au-delà, ne globalise pas, ne généralise pas.

Claudine demande de l'aide pour les lessives, avec des exigences adaptées, et non une aide générale (vous pourriez bien faire une partie du boulot !). Elle ne demande pas non plus une attention particulière à sa fatigue (vous voyez bien que je suis épuisée, je voudrais bien un peu d'aide !) ou de son manque de temps (je ne sais pas me couper en quatre !). Procéder ainsi serait trop vague et culpabilisant.

- Une demande **mesurable** implique des repères, de temps, de lieu, de délai, de mesure...

Claudine donne une limite de temps (vendredi soir) afin de pouvoir se mettre au travail le samedi dès qu'elle le souhaite, sans devoir partir à la chasse au linge sale ni attendre que ses ados se réveillent.

- Une demande **acceptable** signifie qu'elle porte sur une attente que l'interlocuteur peut assumer. Il ne s'agit pas de lui demander un effort disproportionné, ni de vendre son âme.

La demande de Claudine s'inscrit parfaitement bien dans ce qu'une mère peut attendre de sa famille. Cette exigence fait partie de l'éducation.

- Une demande **concrète** suppose une action définie, tangible, réelle ou matérielle, qui ne laisse pas de zone de flou.

Claudine indique explicitement ce qu'elle attend, c'est clair et net.

Quelques exemples de demandes SMAC :

- Remplacer « J'en ai marre d'être prévenu au dernier moment ! » par « Lorsqu'il y a un changement de programme qui me concerne, je souhaite que tu me préviennes au moins vingt-quatre heures à l'avance afin que je puisse m'y adapter ».
- Remplacer « Je voudrais que tu fasses un peu plus attention à moi ! » par « Cela me ferait bien plaisir qu'avant de t'engager en mon nom pour une invitation, une activité, un achat qui me concerne, tu me demandes mon avis ».
- Remplacer « J'en ai assez de devoir attendre les retardataires ! » par « La réunion commence à 20 heures précises et je souhaite que vous soyez tous présents. Prévoyez une marge de sécurité afin d'arriver à temps ou prévenez-moi par téléphone si vous êtes en chemin. Au-delà du quart

d'heure académique, qui est occupé par le résumé des dernières nouvelles, nous prendrons les décisions sans tenir compte des absents ».

Vous ajuster consiste donc à recréer du lien, à vous mettre en phase et en concordance avec vos besoins, vos possibilités et vos émotions pour ressentir plus de bien-être dans votre vie. Vous ajuster, c'est remettre de l'équilibre entre vous et vos proches, entre vos désirs et vos moyens, entre vos espoirs et la réalité.

Mais choisir d'être heureux, c'est par ailleurs oser, lutter, tenter, faire preuve de volonté et de ténacité, c'est ce que nous allons explorer maintenant.

[16](#) Il suffit de penser aux drames familiaux, amenant procès et ruptures, lors d'héritages à partager.

[17](#) Voir page 113.

[18](#) ANDRÉ Christophe, *De l'art du bonheur*, L'iconoclaste 2006.

[19](#) RILKE Rainer-Maria, *Lettres à un jeune poète*, Grasset, 1937.

[20](#) Voir page 151.

[21](#) Celles qui nous « bouffent du temps » !

[22](#) Selon la société [Médiamétrie](#) qui analyse et mesure les comportements du public, le Français moyen passe 3 heures 47 par jour devant la télévision, soit plus de 20 % de son temps d'éveil ! Les enfants entre 4 et 14 ans la regardent 2 heures 18 ; les 15-34 ans 2 heures 45 ; et les plus de 50 ans 6 heures par jour ! Un Américain d'âge moyen passe en moyenne 4 heures 30 par jour devant la télévision et 2 heures 30 sur Internet !

[23](#) Cette famille, basée aux Pays-Bas, s'est inspirée d'un programme néerlandais appelé *Consuminderen met kinderen*, jeu de mots intraduisible, qui signifie : Consommer moins avec des enfants. Notons que les verbes consommer et consumer se traduisent de la même manière presque toutes les langues. Intéressant...

[24](#) J'ai déjà parlé du pardon au chapitre "Se délester". Il s'agissait, pour l'individu lésé, de tourner une page pénible lorsque l'agresseur ne reconnaît pas ses torts et ne demande donc pas pardon. Ici, on se place du côté de l'individu qui a eu tort, qui le reconnaît et qui souhaite restaurer la relation qu'il a contribué à abîmer.

Chapitre 4

Se redresser

Pour vivre heureux, vivons debout !

Vous redresser consiste à mettre en place les conditions dont vous avez besoin pour réaliser ce qui vous tient à cœur, c'est prendre votre vie à bras-le-corps et en faire ce que vous voulez vraiment. Prendre la responsabilité de vivre ce que vous désirez et ressentir le plaisir d'apprécier votre existence telle que vous l'avez construite.

Trop de gens souffrent de ne pas oser. Ils aimeraient, ils voudraient, mais ne tentent rien. Ils ont peur, ne se sentent pas capables ou ne savent pas comment s'y prendre. La contrariété, doublée de l'inaction, constitue le ferment de la déprime. Choisir d'être heureux implique que l'on sorte de l'insatisfaction passive.

La clé, c'est la volonté.

L'apprentissage de la volonté est un processus long et complexe, dont le développement dépasse le cadre de cet ouvrage. Disons simplement que, durant son apprentissage du vouloir, l'individu traverse trois étapes :

- Le premier stade (dont beaucoup de parents se souviennent !), c'est la phase d'opposition, la **contre-volonté**. Le stade du Non. Vers 2 ans, l'enfant comprend que ses envies sont limitées par l'autorité du parent et s'y *oppose*. Ce sont ses premières manifestations de volonté consciente.
- Le deuxième stade, de l'enfance à l'adolescence, c'est la **volonté positive**. Celle d'un enfant de *bonne volonté*, qui fait ce qu'il *doit* faire.
- Le troisième stade est celui de la **volonté créatrice**. La force assumée de l'adulte qui prend ses responsabilités, crée son chemin et fait de sa vie ce qu'il *veut*.

Nous retrouvons dans nos vies d'adulte ces trois formes de volonté. La première forme le socle de la deuxième et ensemble, elles sont nécessaires à

l'éclosion de la troisième. Elles sont aussi utiles l'une que l'autre. **L'envie de nous opposer**, de nous rebeller, de nous révolter, qui prend racine dans la petite enfance. Ensuite **l'envie d'avancer**, de bien fonctionner, de faire correctement face à nos responsabilités, qui provient de l'enfance. Et puis **la volonté libre** de l'individu autonome, qui mène sa vie comme il l'entend.

Une erreur éducative dommageable consiste à museler la contre-volonté du petit enfant. Si les parents induisent que toute volonté d'opposition est mauvaise, l'enfant éteint son expression émotive de contestation et de résistance. Il n'a pas l'occasion d'apprendre à la manifester à bon escient, ni à la contrôler. Il ne peut développer ensuite qu'une volonté malingre, empreinte d'obéissance et de culpabilité et, adulte, il bridera ses émotions et appréhendera tout acte volontaire comme une transgression.

Laissons donc à nos jeunes enfants quelques combats suivis de victoires, à commencer par ceux qui les concernent très personnellement, comme le choix de leurs vêtements, de leur coiffure, quelques aménagements de leur chambre... Se sortir vainqueur d'une opposition n'en fera pas des capricieux si nous leur expliquons que, tout compte fait, ils ont raison de lutter ! Il ne s'agit évidemment pas de céder à toutes les lubies, mais de les aider à comprendre que certains combats valent la peine et qu'ils sont capables de les gagner.

Gérer ses émotions

Tout ce que vous avez lu dans les chapitres précédents constitue des pistes et des encouragements pour vous aider à comprendre que le bonheur est une question de choix et de mentalité. Mais parfois, on a beau comprendre, on n'y arrive pas. Ce qui freine, ce sont les émotions. Ces fichues émotions qui nous dominent, nous étreignent le cœur ou les tripes. Ces belles émotions que nous aimerions gérer, exprimer à bon escient et contrôler s'il ne nous plaît pas de les manifester sans retenue.

Gérer ses émotions, c'est d'abord les ressentir, les reconnaître et les accepter, ce qui est déjà difficile pour de nombreuses personnes, et ensuite les exprimer ou les contenir en fonction de ce qui nous convient. Comme si nous avions la main sur un robinet que nous pouvons ouvrir doucement pour n'avoir qu'un filet modéré, ou à fond dans un grand jet puissant, mais que

nous pouvons aussi refermer discrètement.

La gestion des émotions est évidemment une donnée très sensible dans le cheminement vers le bonheur, et malheureusement un sujet qu'il n'est pas aisé de traiter dans un livre. Pourquoi ? Parce qu'un livre est une invitation à réfléchir, il questionne, explique, fait appel au mental, mais ne vous fera pas vivre ce que la réalité remue et qu'une thérapie arrive à guérir.

Cela dit, on peut quand même en parler et débroussailler ce sujet si passionnant qui forme le cœur du vivant. Examinons d'abord comment les émotions s'inscrivent dans notre construction psychique.

Programmations infantiles

À sa naissance, on pourrait comparer le cerveau du bébé à un petit ordinateur de bord prêt à l'emploi, mais sans programme personnel installé. Seules les programmations génétiques qui appartiennent à l'instinct de la race humaine sont opérationnelles (se nourrir, explorer, grandir, etc.). Le nouveau-né n'a pas encore véritablement de caractère, mais seulement un tempérament de base, qui se traduit par un « style » particulier : certains bébés sont calmes, placides et dorment beaucoup, d'autres sont plus toniques, très éveillés et réagissent à tout. Le nourrisson possède également un « kit d'émotions de base », nécessaires à la survie : la peur qui alarme, la colère qui protège, la tristesse pour appeler à l'aide et la joie qui resserre les liens.

Dès les premiers jours de sa vie, il observe, tâtonne, découvre et expérimente. Au début, tout est confus, mais petit à petit ses expériences répétées s'organisent, jusqu'au moment où il arrive à appréhender quelque chose. Il en tire une petite conclusion, par exemple : « Quand je vais mal et que je crie, l'aide arrive. » Le bébé ne se *dit* pas vraiment cela, puisqu'il n'a pas encore accès à la conceptualisation que le langage verbal lui permettra plus tard, on ne peut même pas dire qu'il le *comprend*, mais c'est globalement ce qu'il *ressent* et il s'en imprègne. Un bébé plus mal loti pourrait retenir : « Ça ne sert à rien de crier, rien ne change, c'est l'angoisse. » Un autre encore : « Il suffit de manifester mon désir pour obtenir ce que je veux. » Ces enseignements primaires s'impriment dans son cerveau comme un petit programme informatique qu'il y installe et qui se met à tourner. Au fil des mois, il poursuit son exploration de la vie et de ses

curieux fonctionnements. Aussi longtemps que sa compréhension est confuse, il poursuit ses investigations afin d'en déduire une logique. Lorsqu'il arrive à un palier qui lui paraît cohérent, il assimile cette interprétation comme un petit programme supplémentaire dans son ordinateur de bord. Il intériorise sa croyance et la fait sienne.

Les analyses que peut mener un jeune enfant sont évidemment sommaires, mais il n'est pas rare de les retrouver toujours actives dans nos attitudes d'adulte. Elles sont assez tenaces parce que nous faisons tout ce que nous pouvons pour les maintenir en place.

Les compréhensions d'enfant qui ne nous posent aucun problème à l'âge adulte ne méritent pas qu'on s'y arrête. Elles forment une vision du monde qui nous convient et c'est très bien comme ça. En revanche, des conceptions erronées nous guident encore aujourd'hui, sans que nous en saisissons l'origine, sans même parfois que nous ne les écoutions consciemment, comme une musique de fond à laquelle nous sommes tellement habitués que nous n'y prenons plus garde. Nous y croyons automatiquement, puisque c'est ce que nous avons fait toute notre vie. Sauf que ces croyances sont fausses, réductrices et plutôt handicapantes ! Voyons-en quelques-unes assez fréquentes. Ce sont des petites convictions très simples et assez infantiles, mais qui régissent bon nombre de comportements adultes.

Leur formulation assez catégorique, sous forme de généralisation (tous, toujours, jamais, d'office), de conviction ou de rappel à l'ordre (je dois, il faut), est la signature de leur origine infantile. L'enfant conclut avec un raisonnement limité en fabriquant des vérités qui le construisent psychiquement, comme les briques d'un mur. Malheureusement, certaines sont d'assez mauvaise qualité...

- la vie est angoissante
- j'ai toujours tort
- l'aide vient toujours de l'extérieur, il suffit de réclamer
- ne jamais compter sur autrui, il n'est pas fiable
- pour ne pas avoir d'ennuis, je dois toujours faire ce qu'on me dit
- pour ne pas me faire avoir, il vaut mieux résister d'office

- pour être aimé, je dois toujours satisfaire les désirs de l'autre
 - si je manifeste ma révolte légitime, je vais être rejeté
 - dans la vie, il y a toujours un dominant et un dominé
 - il faut exiger très fort pour obtenir
 - l'autre connaît mieux mes désirs que moi-même
 - si je m'explique, ça va se retourner contre moi
 - pour éviter les ennuis, ne pas dire toute la vérité, mentir est une bonne protection
 - pour être aimé, il faut faire le pitre
 - pour être aimé, il faut être sage et gentil
 - je ne vaudrais pas la peine qu'on m'aime, je suis inintéressant
 - si je demande ce que je veux, je dérange les autres
 - je n'ai de l'attention que quand je souffre ou que je fais des bêtises
 - l'inconnu fait peur et est dangereux, il faut s'en méfier
 - ne jamais m'adresser à quelqu'un que je ne connais pas, c'est très risqué
 - il paraît que je suis formidable, même si je ne le sens pas, je dois donc absolument continuer à en avoir l'air, sinon on va découvrir que je suis un imposteur et on ne m'aimera plus
 - je n'arriverai jamais à la cheville de mes parents
 - les hommes frappent quand on les contrarie
 - les hommes n'aiment pas les enfants
 - vivre en couple est un enfer
- et... ainsi de suite !

Nous enregistrons ainsi des centaines de petites sentences que nous avons admises à l'âge d'1 an, 2 ans, 3 ans, puis tout au long de notre croissance, et qui nous imprègnent à notre insu. « C'est comme ça que le monde fonctionne », pensons-nous, ça s'inscrit et ça tourne. Ces vérités se

superposent, s'emmêlent, se contredisent, s'embrouillent et se renforcent en un grand discours inconscient qui forme la base de notre caractère.

Au fil des années, les expériences que nous traversons vont contribuer à modeler ces premières empreintes, mais elles se sont installées dans un terrain vierge et garderont toujours une influence profonde, d'autant plus qu'elles sont peu conscientes. « C'est mon caractère, affirmons-nous. Je sais bien que je ne devrais pas réagir de cette façon, mais c'est plus fort que moi, je suis comme ça. »

Pour croître, il est nécessaire de croire à la validité de ce que nous percevons. Sans certitudes, on se sentirait perdu. Ensuite, c'est comme si on portait des verres filtrants qui sélectionnent tout ce qui confirme nos croyances, afin de ne pas devoir les remettre en question, c'est plus facile. On peut continuer à penser que ce qu'on a vécu était normal, puisqu'on persiste inconsciemment à voir et à vivre la même chose.

Nous perdons la trace de ces premières années qui nous ont tant marqués. Nous en avons oublié la plupart des souvenirs. Or ils sont inscrits quelque part, dans l'obscurité de notre inconscient.

Ces premières empreintes chantent toujours leur ritournelle en arrière-plan, mais, aussi longtemps qu'elle est dominée par une mélodie plus actuelle, claire et sonore, nous ne l'entendons pas. Parfois cet ancien refrain est tellement étouffé qu'il ne se manifeste plus jamais, parfois il se mêle à la musique d'aujourd'hui, en un dialogue contradictoire : notre côté adulte pense une chose, mais une petite voix plus émotionnelle nous dicte autre chose, c'est la trace de l'enfant qui parle toujours au fond de nous. Une sorte de conviction intime dont on ne comprend pas l'origine dirige encore nos comportements²⁵. Un ressenti profond, pas vraiment lié aux événements du présent, mais néanmoins très vivant et impérieux. Si aucune évidence, liée à la réalité d'aujourd'hui, ne vient contredire cette émotion infantile, elle fleurit au grand jour et s'impose comme unique discours. Parfois même, le désir inconscient de préserver cette conviction du passé est tellement intense qu'on fait en sorte, toujours inconsciemment, de filtrer notre perception des événements afin de la perpétuer et de démontrer son bien-fondé tout au long de la vie. Comme si c'était trop difficile de mettre notre programmation initiale en doute et de choisir de croire la voix du présent, la voix de l'adulte.

Remettre en question les vérités de notre enfance est souvent un travail d'équilibriste. Il faut ôter les briques friables d'une main, tout en continuant à bâtir le mur de l'autre. Changer les croyances qui ont régi nos émotions et nos comportements durant tant d'années, c'est admettre que notre enfance n'était pas aussi parfaite qu'on a voulu le croire.

Comme beaucoup de petites filles de sa génération, Sylvette n'a pas beaucoup connu son papa. Il rentrait tard, et le week-end il était occupé par des choses sérieuses où elle ne trouvait pas sa place. Papa travaillait. Il réussissait. Le soir, il rentrait, lourdement chargé de tâches importantes, comme Atlas qui portait le monde sur ses épaules. Inatteignable.

Sylvette a vite compris que ses préoccupations de petite fille ne l'intéressaient pas. Les robes de princesse et les Barbie, ce n'est pas un truc de papa, pas plus que les fêtes de l'école ou les histoires de cours de récréation, qui constituaient son quotidien. La petite fille a bien essayé d'attirer son attention vers l'âge de 5 ans, en mettant les chaussures de Maman et du rouge à lèvres, mais à part quelques moments de pure félicité qui lui ont permis d'entrevoir à quoi l'amour pouvait ressembler, elle n'a trouvé dans ces miettes d'attention que la conviction qu'une fille, ça ne compte pas pour un homme. Plus tard, elle aura un amoureux qui, elle l'espère, l'aimera comme elle le mérite.

Ce jour est arrivé et la jeune femme attire le regard des hommes. L'un d'eux s'intéresse à elle, mais elle n'ose y croire. Elle n'est pas intéressante, il a mieux à faire, ça ne va pas marcher. Mais le jeune homme ne voit qu'une ravissante femme, pleine de charme et dont la fragilité le touche beaucoup. Il l'approche avec suffisamment de tact pour qu'elle se laisse aller à croire à l'amour et ils vivent quelques semaines de grand bonheur.

Elle lui exprime son manque de confiance en elle, son impression de n'avoir aucun intérêt pour lui et son incrédulité quand il a commencé à la regarder. Le jeune homme est surpris ! Il aime cette femme adorable, avec laquelle il se sent fort et heureux, ne comprend pas ses doutes et tâche de la rassurer. Mais elle pense qu'il la soutient parce qu'il est amoureux, et qu'un jour il découvrira bien sa médiocrité, et s'en ira vers de plus nobles conquêtes, comme tous les hommes. Lui, il ne voit que l'extérieur, se dit-elle. Elle, elle sait que dedans elle ne vaut pas grand-chose. Depuis toujours.

Cette jeune femme a beau vivre une expérience amoureuse qui contredit clairement son empreinte d'enfance, sa programmation reste présente en sourdine, comme si elle n'attendait que le premier doute, le premier signe de refroidissement, qui immanquablement arrive un jour dans un couple, pour confirmer la certitude qu'elle porte toujours en elle.

Selon les histoires, on peut imaginer plusieurs suites.

Terrifiée à l'idée que son compagnon ne découvre combien elle est inintéressante, elle le quitte avant qu'il ne s'en rende compte et ne rompe lui-même, ce qui serait bien trop douloureux.

Elle pourrait aussi provoquer son ami afin qu'il confirme sa conviction : « Je suis nulle, je le savais bien ! J'ai toujours su que tu étais trop bien pour moi. Tu ne vois que mon corps, mais je sais qu'un jour tu t'en rendras compte et tu ne pourras plus te contenter de moi ! » Jusqu'au jour où l'usure fera son œuvre...

Ou bien encore, elle demande sans cesse des confirmations pour calmer ses doutes : « Est-ce que tu m'aimes ? Pourquoi tu m'aimes ? Dis-moi que tu m'aimes ! » « Mais oui, ma chérie, évidemment que je t'aime, puisque je vis avec toi ! » « Oui, mais est-ce que tu m'aimes vraiment ? Vraiment, vraiment ? » C'est comme un puits sans fond, on a beau le remplir, il se vide aussi sec !

La plupart de nos attitudes, en particulier sur le plan affectif, sont encore influencées par ces empreintes du premier âge. Aussi longtemps que nous ne rencontrons pas de problème majeur, nous vivons sans nous poser de question sur l'origine de nos fonctionnements. Mais si nous dérapons régulièrement, si notre vie ne se déroule pas comme nous le souhaitons, si nous nous sentons confus, animés de dialogues internes entre notre raison et notre émotion, si plusieurs de nos proches nous disent la même chose sur nos comportements et que cela ne correspond pas à ce que nous pensons, il est temps de changer nos programmations.

Déprogrammer, reprogrammer

Si vous avez une conviction erronée qui pourrait bien être une de ces marques d'enfance, je vous invite à essayer de la déprogrammer et à la remplacer par une autre, qui correspond à votre jugement d'adulte. Ce n'est évidemment pas facile à faire, et la lecture de ce conseil n'y suffira peut-être pas, mais c'est une incitation. Le travail des émotions, souvent très bouleversant, nécessite parfois l'aide d'un thérapeute.

Reprenons l'histoire de Sylvette : ayant eu un père qui ne s'est jamais intéressé à elle, une de ses certitudes est : « les hommes n'aiment pas les enfants ». Elle mène correctement sa vie professionnelle, a de nombreux amis, mais ne parvient pas à fonder un couple durable, comme s'il était

d'office voué à l'échec. Elle finit un jour par comprendre qu'elle a construit cette conviction parce que son père ne lui manifestait aucun intérêt. Enfant, Sylvette n'était pas à même d'appréhender la vérité : son père n'avait jamais eu envie d'avoir des enfants, il l'a fait parce que c'était ce que tout le monde faisait, mais n'a pas réussi à accorder de vrai intérêt à sa progéniture. Sylvette en a conclu qu'elle n'était pas intéressante, et que les hommes n'aimaient pas avoir d'enfant. Ces deux convictions ont permis à Sylvette de ne pas mettre son papa en question, afin d'éviter de réaliser qu'il ne faisait pas face à ses responsabilités de père (si ce n'est en gagnant l'argent du ménage) et qu'il avait le cœur un peu sec, ce qu'un enfant ne peut admettre.

Adulte, elle a reconnu les défaillances de son père, mais cela n'a pas suffi à effacer ces tristes jugements sur elle-même. Elle a pris des distances avec son paternel, tellement la déception était grande, mais n'en a pas tiré de leçon pour sa vie amoureuse actuelle.

Aujourd'hui, après un travail intérieur de prise de conscience, elle peut remplacer « je ne suis pas intéressante » par « je suis aussi intéressante que n'importe qui » ! Elle est aussi passée de « les hommes n'aiment pas les enfants » à « beaucoup d'hommes ont envie de devenir père ».

Chaque fois que vous vous sentez habité par une idée que votre rationalité d'adulte ne peut plus cautionner mais qui semble néanmoins vous coller à la peau, exécutez ce changement de programmation consciemment. Remplacez votre idée néfaste par votre nouvelle conviction revue et corrigée. Faites éventuellement un petit rituel à votre manière, par exemple écrivez votre ancienne croyance sur une feuille de papier, puis déchirez-la et jetez-la, ou brûlez-la. Faites-le avec lucidité et volonté. Ce n'est pas facile de remettre en question ce qu'on a cru si longtemps. Ce sont des idées qu'on connaît par cœur, et même si elles sont un peu inappropriées, on ressent un certain confort à les suivre encore, comme un trajet habituel qu'on fait les yeux fermés, sans réfléchir. Or, il faut réfléchir pour corriger ses automatismes. Au début, on perd en spontanéité, on se sent comme étranger à soi-même.

Chaque fois que vous vous engagerez par facilité sur ce vieux chemin, n'oubliez pas une chose essentielle : c'est vous qui avez le volant en main. Vous pouvez, si vous le voulez, infléchir votre trajectoire. Vous pouvez vous arrêter et réfléchir, et ensuite choisir un autre itinéraire, nouveau, moins rodé, mais plus juste et tellement plus adapté à vos désirs d'adulte.

« Un homme s'avilit s'il s'occupe du ménage » m'a toujours dit ma mère. Nous sommes d'origine italienne et, chez nous, c'est encore très macho ! C'était ma petite programmation bien confortable, admet Paolo, 50 ans. Sur le fond, je ne suis plus du tout d'accord, mais, malgré tout, je me sens toujours dégradé lorsque je mets la main à la pâte ! C'est vraiment idiot, mais c'est toujours ce qui me passe par la tête quand j'aide ma femme ! On dirait que j'aime croire à mes petits délires ! Oui, ce sont vraiment des petits délires ! Ils ne correspondent pas à ce que je crois, mais je les crois quand même ! C'est dingue !

J'ai décidé de remplacer cette idée, qui vient de ma mère, par une autre qui correspond à ce que je pense à présent : « un homme se grandit quand il soutient sa femme ». Alors, je suis devenu « chef de la buanderie » ! C'est moi qui gère tout le circuit du linge ! Avec quatre enfants, c'est une vraie petite entreprise ! Mon épouse est ravie, elle ne s'en mêle pas et me laisse faire à ma manière. Mais je ne gère pas comme elle, je suis beaucoup plus exigeant avec mes fils ! Avant, elle faisait tout pour eux. Moi, je les appelle et je dis : « Voilà ta pile, prends-la et va la ranger dans ton armoire ! » Et zou ! Il faut que je les éduque pour qu'ils ne deviennent pas machos comme je l'étais !

Les émotions mal aimées

Combien y a-t-il d'émotions ? Les uns en comptent cinq, d'autres six ou sept, chacun se plaît à construire des catégories, mais cela n'a pas beaucoup d'importance. Certains font des différences bien nettes entre émotions et sentiments, cela aussi importe peu. On peut les dénombrer comme on veut, cela ne change pas grand-chose.

En effet, il faut bien comprendre une chose : ce sont les mots qui forment les concepts et non les concepts qui déterminent les mots.

Qu'est-ce que cela signifie ? Nous sommes pourvus d'un éventail de réactions émotives, que la sélection naturelle a inscrit dans notre patrimoine psychique parce qu'elles nous aident à vivre. Elles sont variées, nuancées, d'expression et d'intensité très diverses. Elles forment l'arc-en-ciel de notre palette émotive. Et comme pour le passage d'une couleur à l'autre, il n'y a pas de limite nette. Nous ne nous accordons pas facilement sur le moment où une tonalité passe du jaune au vert, ou du mauve au bleu. En psychologie, c'est pareil. Par exemple, rien ne définit précisément la frontière entre la tristesse et la colère. Vous le savez, parfois on se sent blessé, ce qui se traduit par de la tristesse et de la colère mêlées, parfois s'ajoute un peu de honte, ou

de la rage, du dégoût...

Toutes ces émotions s'expriment en nous de façon singulière et unique, mais pour pouvoir en parler, il faut essayer de mettre en mots. C'est là que cela coince un peu. On doit s'accorder sur la définition des concepts, donc figer quelque peu une matière qui n'a pas de frontières prédéfinies. On décide, dans une sorte de consensus tacite, que la colère c'est comme ceci, l'énervement comme cela, la peur recouvre telle sensation et le dépit telle autre. Pour cette raison, il y a de nombreuses définitions des émotions, sensations et sentiments, des listes variées et des querelles d'écoles.

Dans le cadre de ce livre, je ne m'en préoccupe pas et je tâche d'utiliser les mots les plus courants.

Cela dit, nous vivons tous de bien agréables émotions : la joie, le désir, la paix... Si ce n'est pas le cas, nous devrions apprendre à les cultiver, nous y reviendrons au chapitre suivant.

Mais qu'en est-il des émotions désagréables, celles qu'on n'aime pas trop ressentir, les mal aimées ? La tristesse, la colère, la peur, la honte... D'où viennent-elles ? Comment bien les vivre ? Peut-on s'en débarrasser ? Tâchons d'y voir un peu plus clair.

Certaines émotions sont bien adaptées à ce que nous vivons, en phase avec ce qui se passe, et leur intensité est corrélée à l'événement. Dans ce cas, tout va bien. Mais il arrive qu'un événement réveille une émotion dont l'amplitude est excessive, parfois presque incontrôlable. Si on est lucide, on s'en rend compte. Pas toujours au moment même, mais rétrospectivement. On est énervé pour une raison explicite, mais on s'emporte, on pousse un peu loin le bouchon ! L'énervement se transforme en colère volcanique par exemple. Après, on s'en veut (pas toujours), on s'excuse (pas toujours non plus !) en expliquant que nos mots ont dépassé notre pensée, ce n'est pas ce qu'on voulait dire, cela ne nous ressemble pas, bref on tente d'effacer le débordement émotionnel. C'est mieux que rien, évidemment, mais nous sommes responsables de nos actes, de nos paroles et de l'expression de nos émotions. Si nous nous sommes sentis rejetés, notre vexation légitime, qui devrait rationnellement rester mineure au vu de la réalité de l'événement, peut, si elle réveille de vilaines blessures anciennes, se traduire par un effondrement narcissique incontrôlable : on se sent misérable, abandonné et

profondément blessé. La réaction est disproportionnée.

De manière générale, chaque fois qu'on ressent une émotion légitime, liée à un événement qui la justifie, mais que son intensité est disproportionnée, cela signifie que cette émotion d'aujourd'hui réactive, par similitude, une même émotion, refoulée, qui couve comme un feu sous la cendre et se ravive au moindre souffle. Les deux se mêlent et s'expriment avec une virulence que nous ne contrôlons pas et qui nous surprend. Ce qui explique le caractère parfois ingérable des émotions, et la peur que nous avons de les exprimer.

Lorsque la maîtrise nous échappe, quelque chose de *plus fort que nous* nous emporte au-delà de ce qui nous paraît normal, comme si nous étions téléguidés par une force interne hors de notre contrôle.

Si nous nous sentons barricadés, incapables d'exprimer la moindre émotion, c'est que, par prudence et inconsciemment, nous avons mis en place d'efficaces garde-fous destinés à contenir cette turbulence émotionnelle. Ces protections sont verrouillées depuis si longtemps que nous en avons perdu la clé. Nous ne savons plus comment les mobiliser, d'autant que nous pressentons que, si nous ouvrons les vannes, ce sera le tsunami. Et comme nous n'avons jamais pris le risque de vérifier si cette prédiction angoissante était valide, nous continuons à en avoir peur.

Bonjour tristesse

Nous avons vu combien les chagrins des enfants²⁶, en particulier ceux dont ils n'ont rien pu faire, forment le lit de leurs déprimés d'adulte.

« Si tes larmes pouvaient parler, que diraient-elles ? » Écoutons les pleurs de nos enfants et tâchons de les comprendre. Et si nous ne les déchiffrons pas, acceptons leur tristesse. Ils la comprennent peut-être, peut-être pas, mais ils la ressentent. Il leur arrive d'être tristes, c'est comme ça. Ce n'est pas nécessairement de la faute des parents, c'est la vie comme elle est, avec ses épreuves à surmonter. Ne muselons pas les enfants dans l'expression de leur chagrin. Ils doivent assimiler tant de choses durant leur jeune âge qu'il est bien normal qu'ils ressentent aussi des moments de tristesse. Les en empêcher, même avec de gentilles paroles, n'a pour effet que de les réduire au silence. Ils refoulent leur émotion, mais les larmes continuent à couler à

l'intérieur, avec une petite dose de culpabilité. Ils sont tristes, mais ils ne devraient pas l'être... Ils se sentent dès lors inadéquats, incompris ou seuls... Ce que de nombreux adultes éprouvent toujours aujourd'hui, au fond de leur cœur.

Nous n'avons plus à la porter cette tristesse-là, c'est de l'histoire ancienne. Si le réaliser vous en libère, c'est merveilleux. Si par contre la dépression vous colle à la peau comme un brouillard dont vous n'arrivez pas à sortir, un petit bout de chemin avec un thérapeute vous fera probablement du bien. Cette mélancolie n'est pas une maladie, c'est un chagrin d'enfant qui traîne encore là où il n'a plus rien à faire.

Si on vivait sa tristesse comme elle se présente et qu'on la clôturait une fois qu'elle s'est exprimée, on serait moins déprimé. La tristesse est une émotion « prévue au programme ». La nature nous en a pourvus et ce n'est pas pour rien. Elle fait partie de l'éventail des émotions, elle a son sens. Ce n'est pas une *mauvaise* émotion, c'est juste une émotion un peu *désagréable*. Et encore, si on la laisse exister normalement, elle n'est pas envahissante. C'est en la laissant couler qu'on la comprend mieux, qu'on la prend en compte et qu'on la gère. Après, on peut passer à autre chose.

Si on la réprime, elle rejoint d'autres peines refoulées, jusqu'au jour où le réservoir des chagrins non pleurés arrive à ras bord, et la moindre goutte fera déborder le vase.

La tristesse est l'expression des déceptions, des échecs et des deuils. Elle est comme le sang qui coule de la blessure. Laissons-la s'épancher un peu et après, ça cicatrisera. Il est un joli proverbe chinois qui dit : « Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au-dessus de vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire leurs nids dans vos cheveux. »

On a besoin de la tristesse comme on a besoin de la pluie. Ce n'est pas plaisant, mais c'est nécessaire. Un temps. Après une sortie sous l'ondée, on se sèche. Après la tristesse aussi. On s'ébroue comme un chien qui sort de l'eau, et la vie continue. « La tristesse n'est qu'un outil d'interrogation du monde, rappelle Christophe André. L'écouter, puis la congédier. Sans l'aduler, ni l'admirer. Elle n'en reviendrait que plus vite... »²⁷

N'ayez pas honte d'être triste, ne vous effondrez pas sur vous-même et ne le

cachez pas non plus. Acceptez que cela fasse partie de votre existence. La tristesse n'est pas une émotion indigne, elle est normale. Elle est un nuage dans l'azur, une couleur de notre arc-en-ciel. Acceptée, elle fait moins mal et s'estompe plus vite.

Dans un vieux carnet de poésies, je trouve quelques traces de couleurs à l'aquarelle et un petit texte délicatement calligraphié :

« Comme je ne sais pas dessiner,
ni décemment versifier,
j'ai mis là du bleu, du gris, du beige,
pour le ciel, la pluie ou la neige
et les nuages d'orage...
Ils viennent, ils partent, ils voyagent,
mais l'azur du ciel pur
reste par-delà
et lui, il ne s'en va pas. »

Adorable leçon de vie d'une grand-mère à sa petite fille...

La colère est plus utile que le désespoir

La colère est une autre émotion mal gérée. Les parents n'aiment pas la colère de leurs enfants. Ceux-ci crient, hurlent ou frappent, on comprend que ce soit pénible ! Comme pour la tristesse, beaucoup des ex-enfants que nous sommes portent toujours au creux de leurs tripes ce noyau de révolte qui gronde. Comment s'est-il installé ?

Un enfant en colère est toujours, à l'origine, un enfant révolté. Sa révolte est liée à une impression d'injustice, qu'il subit et ne comprend pas, ou n'accepte pas. Il vit une situation qui le fâche et il ne se sent pas reconnu dans sa frustration. Il se met en colère pour se faire comprendre. Malheureusement pour lui, le résultat le plus fréquent est la séparation. Il est envoyé dans sa chambre ou ailleurs, la relation est coupée. Il se sent rejeté, encore plus incompris, terriblement frustré et probablement aussi abandonné. Il ne comprend qu'une chose, c'est que pour retrouver un lien avec ses parents, il va devoir ravalier ce qu'il ressent. Si ce scénario se répète plusieurs fois sans

nuances, la trace risque d'être indélébile : « Si j'exprime mon mécontentement, on ne m'aimera plus. »

De très nombreux adultes le croient encore et cela les limite dans l'expression de leurs désaccords. La crainte du rejet empêche la franchise, ce qui pousse tant de gens à dire Oui quand ils pensent Non. Est imprimée au fond de leur âme la certitude que, s'ils contrarient leur interlocuteur, ils vont le fâcher au point d'être rejetés. Ils y ont renoncé depuis l'enfance, n'ont pas appris à manifester leur désaccord de façon socialement acceptable et se sentent inaptes à gérer correctement les conflits.

Il ne s'agit pas non plus de faire de nos chères têtes blondes des gamins ingérables ! Comme semblent le penser les parents qui laissent leur enfant crier dans les lieux publics ou se rouler par terre au supermarché quand le petit chéri n'obtient pas ce qu'il exige ! Il ne faut pas laisser nos enfants hurler ni trépigner de rage ! Notre travail de parent consiste à les éduquer, à leur apprendre les règles générales de notre culture. Quitte à ce qu'adulte ils les rejettent, ce sera leur liberté. Mais aussi longtemps qu'ils sont sous notre responsabilité, nous devons gérer cette nuance essentielle qui les autorise à vivre leurs émotions sans culpabilité, tout en respectant les codes de la vie en société. On reconnaît l'émotion que l'enfant ressent, zone personnelle et intime, mais on l'aide à en canaliser l'expression. L'enfant a le droit d'éprouver son émotion, mais pas de l'exprimer n'importe comment.

Comme pour la tristesse, ces colères refoulées forment un fond de mauvaise humeur mal comprise, qui se manifeste à l'âge adulte, en aigreur, désespoir, insatisfaction, mépris, absence d'indulgence... Cette révolte jamais exprimée nous rend intransigeants, on rouspète, on juge, on critique, on condamne... Si on s'autorisait à se fâcher au moment où il est légitime de le faire, on râlerait un peu moins pour des peccadilles !

La joie, émotion bienvenue, est bien souvent vécue sans difficulté. On ressent un plaisir, on exprime sa joie : elle monte, éclate et redescend facilement. La colère devrait pouvoir se vivre de la même manière. Si la nature nous en a dotés, c'est qu'elle est nécessaire. Elle est source d'énergie vitale si elle s'éveille à bon escient. Acceptée dans l'éventail des émotions normales, elle ne prendrait pas de proportion alarmante. On se fâcherait à dose adaptée au sujet, éventuellement sous contrôle de quelques règles sociales destinées à empêcher la violence ou les débordements, et l'affaire serait réglée.

Dans le cours d'une thérapie, il y a parfois un moment où la personne sent monter en elle une colère enfouie très profondément, et il s'avère évident qu'elle doit s'exprimer. Elle prend son temps, elle n'ose parfois pas pointer son nez, mais inévitablement vient un jour où elle s'impose. Avec elle, sortent des années de refoulement, durant lesquelles l'enfant, que cet adulte a été, a ravalé, ravalé, ravalé... Parler était interdit, s'expliquer impossible et se fâcher encore moins. Pour le supporter, l'enfant s'est interdit de penser. Et pour garder l'amour de ses parents, il a accepté tant de choses...

Parfois, cette peur de leur tenir tête demeure intacte à l'âge adulte même pour des événements mineurs.

Au retour d'un séjour de quinze ans aux États-Unis, Émile et Colette organisent une grande fête à laquelle ils invitent le ban et l'arrière-ban. Sans les consulter, ils décident que leurs deux fils, épouses et petits-enfants auront chacun la responsabilité d'une table de dix personnes. Cette responsabilité qui leur est imposée ne plaît pas à tous, mais personne n'ose rien dire.

Les belles-filles n'ont aucune envie de présider une table de convives qu'elles ne connaissent pas et les enfants encore moins. Mais aucun des deux fils ne brave l'autorité paternelle. L'un d'eux a vaguement essayé, mais sans conviction et sans résultat. À 50 ans, ils n'osent toujours pas tenir tête à leur père, au détriment de leur propre famille.

Ils sont allés à la fête avec des pieds de plomb, ont affiché des sourires de circonstance, mais en gardent irritation et rancune qui s'ajoutent à l'ardoise des tensions familiales.

Autorisons-nous à dire ce que nous pensons ! Apprenons à le dire dans les formes, cela fait partie des agréments sociaux, mais la politesse ne doit pas empêcher la franchise. La courtoisie est une charmante vertu et, dans certaines circonstances, la forme aide à faire passer le fond. Mais elle n'est pas obligatoire et si nous n'avons pas envie de nous contenir, lâchons-nous ! Cela aura des conséquences, bonnes ou mauvaises, que nous devons assumer, mais c'est notre choix.

Plus la colère s'accumule, plus elle enfle. Et lorsque nous ouvrons enfin les vannes, les conséquences sont plutôt dévastatrices, alors que si nous soulevons de temps à autre la soupape en affirmant franchement ce que nous voulons, rien de bien grave ne risque d'arriver.

Imaginons un autre dialogue entre l'un des fils et son père :

- Papa, je suis ravi d'être chef de table, je connais la plupart de vos invités, mais s'il te plaît, épargne mes enfants et ma femme. Pour eux, qui ne connaissent personne, c'est une corvée.
- Non, non, je veux que ce soit vous qui présidiez !
- Papa, c'est ton plaisir, mais pas le leur. Si tu veux voir tes petits-enfants heureux d'être là, accepte leurs envies et leur âge. Mets-les tous ensemble à une table de jeunes !
- Non, ça va faire trop de bruit !
- Je comprends ta crainte, mais nous sommes là pour les surveiller, crois-moi. Et puis, tu sais, ils n'ont plus 5 ans, ils savent se tenir !
- Mais je veux que ce soit vous ! Sinon, qui présiderait ?
- Je suis sûr que parmi tes bons amis, quelques-uns seraient ravis de ce privilège. Veux-tu que nous regardions la liste ensemble ?

Et la belle-fille :

- Mes chers beaux-parents, je vous aime bien et je viens avec plaisir à votre fête, mais je ne souhaite pas présider une table. Au risque de vous décevoir un peu, je préfère dîner aux côtés de mon mari, parce que je ne connais personne.
- Ce n'est pas grave, tu feras connaissance !
- Non merci, ce n'est pas mon envie, ni mon besoin. Je me sentirai infiniment mieux d'être à la table de mon mari.
- Ah ! Là, tu nous déçois !
- Je suis désolée que vous le preniez comme ça. Je n'aime pas vous faire de la peine, ce n'est évidemment pas mon intention. Mais j'ai envie de vivre cette fête avec plaisir, comme tout le monde, et j'espère que vous pouvez le comprendre.

De nombreux grands hommes, ou femmes, sages et puissants, ont utilisé les ressorts de la non-violence pour arriver à faire bouger le monde. Gandhi en a été le chantre avec une efficacité internationalement et historiquement reconnue et a fait des millions d'adeptes, au grand bénéfice des actions pacifistes dont nous avons tous entendu parler.

Il existe aujourd'hui une mouvance qui adapte les grands principes de la non-violence aux relations interpersonnelles, pour le meilleur, mais parfois

aussi pour le pire, malheureusement. La non-violence ne doit signifier ni renoncement ni résignation. Elle ne doit pas non plus se traduire par une forme de castration, d'anesthésie de la puissance. La puissance est belle et nécessaire. Retrouver (ou trouver) sa puissance, c'est s'autoriser à se mettre debout et s'affirmer. Et de temps à autre, cela demande de taper un peu du pied ! La franchise et la sincérité sont de belles qualités et nécessitent parfois une expression assumée. Mais que vous choisissiez la formule avec ou sans emballage-cadeau, finalement c'est pareil : exprimez-vous !

La vie nous a pourvus de la capacité de nous fâcher et parfois l'homme a besoin de vigueur pour se faire une place au soleil. Sans pour autant écraser les autres, car nous ne sommes plus à l'heure de la loi du plus fort. Mais sans se restreindre, ni se museler.

Faut pas avoir peur

Corinne doit faire un discours devant un aréopage de banquiers. Elle est jeune mais possède une compétence reconnue en sécurité informatique dont elle est une spécialiste pointue. Malgré cela, elle panique. C'est une peur ridicule. Elle sait qu'ils ne riront pas, qu'ils ne connaissent pas ce dont elle va parler, cela devrait la rassurer, mais c'est incontrôlable, elle est paralysée.

Elle se remémore un conseil de gestion du trac, c'est le moment de l'utiliser.

Le cœur battant la chamade, elle avance sur l'estrade et regarde son auditoire qui attend calmement. D'une voix peu assurée, *elle dit ce qu'elle ressent* : « Cela ne se voit pas, mais vous m'impressionnez beaucoup ! » Un petit frémissement, comme pour dire : « Oh, mais il ne faut pas avoir peur, Mademoiselle ! » Corinne poursuit : « J'ai les mains moites, les jambes tremblantes, c'est horriblement difficile à contrôler ! » Tout le monde sourit et elle rit elle-même de son audace ! « J'ai l'âge d'être votre fille, vous avez infiniment plus d'expérience que moi, mais aujourd'hui c'est moi qui dois vous donner une leçon ! » Quelques rires dans la salle, tout le monde est conquis ! Les mines sont accueillantes et semblent manifester : « Allez-y sans crainte, Mademoiselle, nous sommes très contents d'être ici, il n'y a pas de problème ! »

C'est magique ! En quelques phrases, Corine a converti sa peur en lien avec la salle. Elle a créé un élan de sympathie avec son adorable sincérité et chacun s'est souvenu de la première fois qu'il a dû prendre la parole seul devant un groupe attentif. Le confesser a éveillé dans le public une agréable compassion tacite : « Ne t'en fais pas, on est tous pareils ! » semblait murmurer la salle.

Ensuite, Corinne sent qu'elle a son auditoire dans le creux de la main et sa

compétence fait le reste. Au lieu d'exposer, elle dialogue. Lorsqu'elle a des doutes sur la nécessité d'approfondir une notion, elle pose la question simplement à la cantonade et l'audience réagit.

Public conquis, applaudissements en conséquence et une jeune femme qui a gagné quelques points de confiance en elle !

Osez être débutant. Il y a toujours une première fois et on doit tous apprendre. Ce n'est pas parce que vous êtes adulte que vous devez tout maîtriser. Vous avez des compétences dans certains domaines, vous êtes peut-être un peu démuni dans d'autres. C'est normal. Cela ne devrait pas vous tétaniser.

Je suis désolée d'entendre parfois des gens exprimer des rêves qu'ils n'imaginent même pas pouvoir réaliser, non que ceux-ci soient inaccessibles, mais bien plus parce qu'ils ne se sentent pas assez compétents. Pourtant, comme l'a écrit André Gide : « Il y a bien des choses qui ne paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées. » Nous avons trop peur de ne pas être à la hauteur. Or la crainte d'échouer est le plus grand frein à la réussite ! Parce qu'on n'essaye pas, on ne s'entraîne pas, on veut le succès immédiat et pas la demi-mesure, c'est une fois de plus la stupide loi du tout ou rien !

D'où nous vient cette peur si limitante ? Pourquoi craignons-nous tellement l'échec ? Prenons davantage en considération l'impact d'une éducation qui se base beaucoup trop sur la peur de l'échec, autant en famille qu'à l'école. En Europe occidentale, tout l'enseignement fonctionne ainsi : de la peur de la baguette ou du bonnet d'âne, on est passé à la peur des mauvaises notes et du redoublement. On sanctionne les fautes en rouge, on punit l'élève qui est à la traîne, on classe les enfants en fonction des points. Les élèves sont habitués à se comparer les uns aux autres à tout bout de champ, à un âge vulnérable où l'on trie tout en bon ou mauvais. Se trouver au bas de l'échelle laisse des traces à vie, d'autant plus lorsque la scolarité est survalorisée et sert de référence principale aux parents pour attribuer une valeur à leurs enfants. Des dizaines d'années plus tard, ces derniers font encore des cauchemars qui mettent en scène la peur d'un examen pour lequel ils auraient oublié d'étudier ou quelque autre horreur du même acabit.

Tout ne se fait pas d'un seul coup, vous avez le droit d'être débutant et hésitant. C'est fini l'époque des sanctions scolaires, des blâmes et des

punitions. Dans votre vie d'adulte, ne craignez pas de tâtonner, de dire « je ne sais pas », de demander des explications ou de l'aide. N'ayez pas peur d'être imparfait, plus personne ne vous oblige à faire les choses à la perfection. Aujourd'hui, vous pouvez les faire comme vous voulez, de manière boiteuse, prudente ou incomplète, personne n'a le droit de vous juger.

Faites les choses à votre sauce, parce que c'est vous, un point c'est tout !

Le complexe du coquelicot

Encore une marque du passé : pour savoir ce qu'ils valent, les enfants se comparent entre eux, je l'ai dit plus haut. C'est à celui qui a le plus de points, de jeux, de cartes, de gadgets, etc. Celui qui est à la traîne se sent moins considéré que les autres. À cet âge, ces critères de cour de récréation pèsent lourd. Les enfants y sont très sensibles et insistent beaucoup auprès de leurs parents pour obtenir les accessoires qui leur permettent de rester dans la course. La société de consommation l'a bien compris et fournit aux familles de quoi les convaincre de l'importance de ces références.

Être « mieux ou moins bien » que les autres demeure une préoccupation pour bien des adultes. Chacun aimerait de temps à autre (et parfois à longueur de temps) être mieux que les autres : avoir une plus belle maison, une plus grosse voiture, être mieux habillé, plus beau, plus riche, avoir l'air plus intelligent, plus compétent, avoir un métier plus prestigieux...

Prenons l'exemple de la profession. Qu'est-ce qui est *mieux*, avocat d'affaires ou jardinier ? *A priori* de nombreux parents préfèrent que leurs enfants fassent un « beau métier ». Une carrière universitaire. Sans prendre en considération le revers de cette belle médaille. Un avocat a des responsabilités parfois écrasantes, il risque plus de souffrir de stress, d'avoir des horaires surchargés, de devoir supporter des clients mécontents, sans parler des dîners d'affaires qui, à la longue, jouent sur sa santé, des charges professionnelles (bureau, secrétaire, etc.) assez lourdes et j'en passe. Il n'est pas dit qu'il se sentira plus heureux dans cette voie que s'il avait choisi une activité moins prestigieuse, mais qui lui correspond mieux. S'il était un jardinier heureux, il apprécierait de travailler au grand air, aurait une forme physique bien meilleure que celle d'un avocat (et donc peut-être une vie plus longue), terminerait ses journées plus tôt, ne ramènerait pas de dossiers à la

maison et aurait encore du temps à consacrer à sa famille ou à ses loisirs. Il n'aurait pas d'adversaire dans les pattes, ses responsabilités seraient moins lourdes de conséquences et la grande majorité de ses clients seraient contents !

Il n'y a pas de sot métier, et ce n'est ni la longueur des études, ni la hauteur du salaire qui classe les professions de la *meilleure* à la *moins bonne*. La meilleure, c'est celle qui vous va, celle où vous vous épanouissez, celle où vous pouvez exercer vos compétences, celle pour laquelle vous êtes doué.

C'est exactement ce que je ressens à l'égard de notre gardien d'immeuble, me raconte Sophie. Il est tellement différent de la personne que nous avons précédemment, qui était plutôt aigrie ! Celui-ci aime vraiment sa fonction, qu'il remplit avec plaisir. Il en est fier et ne se sent pas dégradé d'exercer un métier de gardiennage. Il entretient les communs avec soin, s'adresse aux habitants avec gentillesse et sur un pied d'égalité, se rend agréable et efficace en toute occasion. Il est vraiment bien à sa place !

Si j'étais une fleur parmi les fleurs, un coquelicot par exemple, je trouverais peut-être la marguerite plus résistante et la rose plus parfumée. L'hortensia plus durable et le lys plus somptueux. J'aimerais grimper aux murs avec l'élégance de la clématite et me ressemer en explosant comme la balsamine. Or le coquelicot est une fleur exquise que beaucoup de gens adorent pour le charme de ses délicats pétales chiffonnés, la grâce de sa fragilité et sa couleur assumée ! Mais il ne le sait pas ! Et le plus idiot, c'est que la marguerite se flatte peut-être de sa solidité, mais se trouve rigide et banale. La rose connaît le pouvoir de son parfum, mais aussi le malheur de ses épines... Ce ne sont pas leurs caractéristiques qui classent les fleurs dans une hiérarchie qualitative, c'est la vision que chacun en a ! Il n'y a pas de fleur belle *pour tous*, il y a celles qu'on aime, nous.

Il en est de même pour les humains ! Nous sommes tous le coquelicot de quelqu'un !

Cessons de nous comparer. Pour le commun des mortels, il n'y a pas de *mieux* ou *moins bien* ! Il existe tant de points de comparaison entre les gens, bien plus qu'entre les fleurs, qu'en fin de compte on se vaut tous ! Ce n'est qu'en sélectionnant les quelques critères qui nous inquiètent qu'on se dévalorise. Ou en ne prenant en compte que ceux que la société met en avant, dans son côté le plus superficiel : argent, gadgets, bling-bling et compagnie !

« Si on voulait être heureux, écrit Montesquieu, cela serait bientôt fait. Mais on veut être plus heureux que les autres, et cela est presque toujours difficile parce que nous croyons les autres plus heureux qu'ils ne sont. » La seule comparaison qui vaille est celle qui nous stimule et nous améliore, sans nous faire perdre notre spécificité. Ne craignez pas de ne pas ressembler aux autres. Ne cherchez pas la norme, c'est la dictature de la majorité, le nivellement par la moyenne ! N'ayez pas peur de ce qu'on va en penser. Il faut de tout pour faire un monde et il y a une place pour chacun, comme il est. Heureusement ! Nous vivrions dans un monde fade et tristement uniforme si on se ressemblait tous !

Si je devais comparer le livre que je suis en train d'écrire à d'autres qui se publient sur le même sujet, j'en trouverais certainement qui seraient plus scientifiques, plus sociologiques, plus grand public, ou avec des images ou des graphiques... Je les apprécierais tous pour leur qualité propre, mais mon travail ne peut être tout cela à la fois.

Si je travaillais un an de plus à ma copie, j'aurais probablement des nouveautés à apporter et mon livre serait plus documenté, mais je ne souhaite pas plancher si longtemps sur le même thème, je crois que je m'en lasserais.

Si je faisais partie d'une équipe de chercheurs universitaires, je publierais sans doute un ouvrage plus impressionnant, plein de références pointues, mais je préfère ma liberté.

Si j'avais quelques années de moins et la fougue de la jeunesse, mes propos conviendraient mieux à la jeune génération, mais je n'ai plus 20 ans.

Si j'avais quelques années de plus et la sagesse d'une vieille dame, mon ouvrage serait plus empreint de douceur et d'acceptation, mais ce n'est pas encore l'heure !

Si je me mettais à lire tout ce qui se publie pour être sûre de renouveler le sujet en n'oubliant rien, je perdrais un temps précieux et risquerais de constater que tout a déjà été écrit !

Alors je m'autorise à être imparfaite, c'est-à-dire à être juste moi-même. Je sais bien qu'*imparfaite* ne signifie rien, puisqu'il n'y a pas d'auteur parfait ! C'est donc, heureusement, une question qui ne me torture pas. J'écris ce livre comme je le pense, maintenant. Il représente l'essentiel de ce que je peux transmettre, aujourd'hui, avec mes compétences et mes limites. C'est ce dont je suis capable en poussant tous mes curseurs de référence au maximum. En vous écrivant, je fais ce que j'aime en m'y absorbant corps et âme, en y mettant le meilleur de moi-même, mais en respectant mon énergie et mon rythme et avec autant de plaisir que possible. C'est ma recette du

bonheur.

Que faire avec son enfant intérieur ?

Une large partie de nos freins, de nos peurs et de nos émotions s'enracine dans notre enfance, période sensible et fertile où tout s'imprime dans un psychisme en construction, aux moyens d'interprétation limités, nous l'avons vu précédemment²⁸. Nous avons compris la vie avec la sensibilité d'un enfant et nous en avons conçu des habitudes de fonctionnement.

Ce qu'on appelle l'enfant intérieur est cet ensemble de souvenirs émotionnels qui laissent une trace encore tangible actuellement. Avec plus ou moins de conscience, tout le monde abrite son enfant intérieur. Il ne faut pas grand-chose pour que reviennent à la surface un événement, une émotion, une déception, une frustration... Un petit quelque chose qui pousse sur le bouton sensible et toute une batterie de réactions émotionnelles infantiles est mobilisée.

Lorsque notre enfant intérieur est aux commandes, il définit largement notre âge émotionnel ! Nous agissons sous l'influence d'émotions qui datent !

Au lit !

Pourquoi faudrait-il se débarrasser de son enfant intérieur ? Pourquoi pas, comme le préconisent certains, se réconcilier avec lui ? La belle affaire, ce ne sont que des images. Ce qui compte, c'est de faire en sorte de pouvoir mener l'existence que l'on souhaite. Si on fait le choix du bonheur, cela implique qu'on soit capable de prendre les décisions qui nous y mènent. Cela ne se passe pas facilement quand on est gouverné de l'intérieur par un psychisme d'enfant peureux, malheureux, colérique, tyrannique ou impuissant. Prendre sa vie en main nécessite de s'assumer, c'est-à-dire d'être véritablement adulte, non seulement sur le plan concret, ce qui est le plus facile, mais aussi sur le plan affectif, ce qui l'est nettement moins.

L'enfant intérieur peut continuer à s'exprimer pour le *fun* : la fête, les surprises, les câlins, la rigolade, mais pour les implications plus sérieuses, mieux vaut l'envoyer au lit !

C'est fini maintenant, nous avons 30 ans, 40 ans, 50 ans et plus encore, ce

n'est plus l'heure de nous laisser gouverner par nos caprices d'enfant gâté, nos colères de sale gosse ou des peurs qui n'ont plus aucun fondement.

Suffit-il de le décider ? D'une certaine manière, oui ! C'est assez difficile de décoder les empreintes infantiles encore actives, c'est un travail sur soi qui va dépendre de différents facteurs, à commencer par notre capacité d'introspection, mais aussi la complexité de notre histoire et notre degré de souffrance et de motivation. Parfois, on y parvient tout seul, grâce à des prises de conscience successives, parfois on a besoin d'aide, et c'est le cœur du travail de la psychothérapie : se dégager des fonctionnements d'origine infantile qui nous entravent encore et les remplacer par ceux qui nous portent vers un avenir que nous choisissons.

Aller de l'avant

Pourquoi se laisse-t-on faire ? Pourquoi n'ose-t-on pas riposter ? Pourquoi a-t-on tant de difficultés à défendre notre point de vue, notre volonté ? Pourquoi est-ce si difficile d'aller simplement vers ce qui nous fait du bien ? On n'ose pas ! Toutes nos peurs d'enfant sont là, tapies dans l'obscurité de notre subconscient et forment nos petits bâtons dans les roues.

Trop d'adultes se vivent encore comme ce petit enfant devant la vitrine du magasin de jouet, qui tristement pense : « C'est trop beau pour moi. » C'est tellement désolant de continuer à croire que nos rêves seront à jamais inaccessibles et que nous parcourrons notre vie sur terre sans avoir touché du doigt la plénitude de l'accomplissement.

Voyons ensemble comment nous pouvons, pas à pas, nous rapprocher de nos envies les plus chères.

Traverser un conflit

Cessons de craindre les dissensions ! La peur du conflit nous paralyse bien plus que de raison. Il est agréable de l'éviter, et la négociation nous y aide grandement, mais il est dommage de s'en méfier, si cela génère une résignation amère et désenchantée.

Lorsqu'on ne peut plus échapper au conflit, les options sont riches de choix,

de bifurcations, de décisions et d'enseignements. À tout moment, nous pouvons choisir de poursuivre ou de quitter.

Au décès de Pierrot, sa maison est mise en vente. Ghislaine, qui s'est occupée affectueusement de son vieux voisin durant de nombreuses années, souhaite ardemment l'acheter. À 60 ans, en rassemblant toutes ses économies, elle a juste ce qu'il faut. Un jeune couple d'amis du village, Ely et Théo, cherche à investir un récent héritage dans un bien immobilier à mettre en location. Ils pourraient acheter ailleurs mais font une offre plus avantageuse que Ghislaine, ce qui leur donne priorité.

Ghislaine passe d'abord par une phase de colère. Elle est sidérée ! Tout le monde sait qu'elle avait un œil sur cette maison et que ses moyens sont limités.

Elle décide ensuite de ne pas se laisser ronger et réfléchit : soit elle laisse tomber, soit elle agit. Si elle abandonne maintenant, elle aura l'impression de se résigner sans même combattre, et peut-être sur un simple malentendu. Alors elle choisit d'affronter Ely et Théo, à qui elle explique combien elle tient à cette maison où elle a soigné Pierrot jusqu'au dernier jour, et exprime sa crainte d'y voir défiler des locataires. Elle assume son désir et leur demande de retirer leur offre.

La discussion n'est pas facile et Ghislaine sait bien qu'elle aborde un sujet délicat, mais même si sa colère est perceptible, elle s'y prend avec respect, n'agresse pas le couple et écoute leur point de vue. Ils sont fort tendus, mais heureusement animés de bonne volonté. Ghislaine n'exige pas de réponse immédiate, elle les laisse réfléchir.

Dans cet exemple, Ghislaine ne craint pas le conflit. Elle fait ce qu'elle peut pour ne pas faire exploser le fragile équilibre de la discussion, elle parle de son souhait, elle tâche de comprendre et n'accuse pas. Elle choisit de dire ce qu'elle veut, au risque de mettre ses amis mal à l'aise. De cette manière, elle ne pourra pas se reprocher de ne pas avoir été claire. Elle assume sa part de la dissension (exprimer clairement ce qu'elle souhaite), ils doivent maintenant assumer la leur (y répondre).

Quelques jours plus tard, le couple vient trouver Ghislaine pour lui faire part de sa décision. Après avoir bien réfléchi, ils ont décidé de maintenir leur offre ! Financièrement, c'est une bonne affaire et ils souhaitent poursuivre leur projet.

Ghislaine encaisse, mais elle assume. Elle a été honnête avec eux, elle a pris le risque d'une réponse négative, c'est ce qui se passe, l'affaire est réglée. Elle doit en faire son deuil.

De nature heureuse, et bien décidée à ne pas se prendre la tête avec une situation sur laquelle elle n'a plus prise, elle abandonne son projet, commence à chercher les bons

côtés de cet échec et tâche courageusement de tourner la page. Elle se sent remontée contre le couple, mais ne peut plus rien faire. Il faut accepter.

La démarche de Ghislaine est celle d'une femme qui se sent responsable de ce qui lui arrive²⁹. Dans un premier temps, elle va au bout de son désir en s'exprimant clairement, ensuite elle assume son échec et entame un processus de deuil, parce qu'elle ne veut pas ruminer sa déception. Elle choisit chaque fois une attitude franche et décidée.

Mais cette histoire a lieu dans un petit village où tout se sait et elle a une suite :

Les commentaires critiques de la petite communauté villageoise sèment le doute dans l'esprit de Théo, qui a toujours préféré rester en bons termes avec tout le monde. Il est tourmenté et vient trouver Ghislaine, pour discuter avec elle. Assez vite, il s'avère que ce qu'il souhaite, c'est qu'elle accepte et ne lui en veuille pas ! Il craint qu'elle ne soit pas accueillante lorsqu'il viendra, sous ses yeux, faire ses travaux, ou que les futurs locataires pâtissent de la situation. Il voudrait qu'ils puissent rester amis malgré tout. Ghislaine est stupéfaite ! Elle voit qu'à l'évidence Théo n'assume pas les conséquences de sa décision et qu'il demande, l'air de rien, à son amie de le rassurer. « On s'aime toujours, n'est-ce pas ? » Et bien, non ! Ghislaine est en colère et elle le manifeste ! Il est clair que Théo veut, comme on dit, le beurre, l'argent du beurre et le sourire de la crémière ! Sauf que la crémière n'a plus du tout envie de sourire ! Elle se redresse et dit clairement ce qu'elle pense à Théo : sa déception de le voir faire passer l'argent avant l'amitié et son incapacité à assumer sa position !

La position de Ghislaine reste cohérente. Elle voit la manœuvre de Théo. Il n'arrive pas à assumer son conflit interne : il veut réaliser une affaire financière, mais il veut aussi garder l'affection de son amie. N'arrivant pas à concilier ces deux désirs, il fait porter une partie de son conflit personnel sur les épaules de Ghislaine en lui demandant de ne pas être fâchée ! De cette manière, c'est elle qui résoudrait son problème ! Et il manifeste clairement son embarras afin de montrer à Ghislaine combien sa colère le peine. Mais elle exprime son droit de ressentir l'affront avec l'émotion qui lui convient ! Et cette colère, elle la ressent profondément ! Elle reste centrée et n'agresse pas Théo, qu'elle renvoie à lui-même afin qu'il assume et gère son conflit interne sans se reposer sur elle.

Une semaine plus tard, Théo revient voir Ghislaine et lui annonce qu'il renonce à l'achat. Ely et lui en ont beaucoup parlé et, parce qu'ils valorisent le partage et

l'entraide, ils ont décidé de remettre les liens d'amitié au-dessus des intérêts financiers, même si cette décision leur coûte.

Ce retournement de situation n'est pas la résignation d'un homme qui cède, ni le produit d'une peur. Cette décision est le fruit d'un conflit qui a été mené sainement, dans un dialogue, certes tendu, mais où chacun a pu s'exprimer et s'écouter. Ely et Théo se sont mieux rendu compte qu'ils étaient responsables de leurs choix et qu'ils ne pouvaient agir sur l'émotion de leur amie, ni lui imputer leur difficulté.

Personne n'aime les conflits, mais ils sont parfois incontournables. Ils peuvent cependant être menés honnêtement et aboutir à des décisions saines qui ramènent la concorde entre les gens. Cette histoire s'est étalée sur quelques semaines et a une fin heureuse :

Le jeune couple ne veut pas en rester là. Ils ont de l'argent à investir et ils souhaitent vivement retrouver un projet qui leur permette de s'enthousiasmer à nouveau. Ils choisissent de privilégier une belle alternative, un autre rêve qui attendait son heure. Ils achètent un terrain proche de la propriété de Ghislaine pour y construire une maison écologique, en autonomie énergétique totale. Ils y planchent déjà avec excitation grâce à un ami architecte qui les soutient et les conseille. Quant à Ghislaine, elle se sent tout à fait réconciliée et commence doucement la restauration de la vieille maison de Pierrot qu'elle aimait tant.

Et tout est bien ainsi.

La plus belle leçon de cette histoire, qui est la meilleure issue des conflits, a été la recherche d'une alternative heureuse qui aplanit les tensions et satisfait tout le monde.

Osez, osez !

Pour réussir, il ne faut pas craindre d'échouer. Personne n'aime vivre un échec, mais il fait partie du processus de la croissance. Voir la vie en termes de réussites totales et d'échecs absolus est assez réducteur. Elle est bien plus souvent faite d'échecs modérés qui mènent à de fructueuses réflexions et permettent de s'orienter vers d'autres pistes qui s'avéreront parfois plus intéressantes.

Si on garde la mémoire d'échecs antérieurs, on risque de ne pas oser se lancer dans l'aventure par crainte de souffrir.

J'ai toujours vu mes parents se disputer, raconte Alain, et mes deux premières aventures féminines n'ont été que passions et conflits. Aujourd'hui, avec Aurélie, c'est tellement agréable que je crains toujours de me réveiller et de découvrir que tout cela n'était qu'un rêve. C'est comme si je n'avais pas confiance dans la découverte qu'une relation amoureuse peut aussi être douce et harmonieuse. On est d'accord sur quasiment tout, on ne ressent aucune tension, mais je stresse parce que je n'ai jamais connu ça et que j'ai peur de souffrir. Parfois, je me dis qu'il vaudrait mieux rompre maintenant plutôt que de prendre le risque de laisser tout se dégrader, comme chaque fois !

Mais non ! Je ne vais pas écouter cette peur stupide, je fais confiance. Aurélie aussi a cette même crainte, alors on se rassure mutuellement !

Quand une souffrance est traversée et qu'on en a fait le deuil, on peut toujours en tirer une nouvelle force. Une rupture amoureuse surmontée permet de découvrir qu'on peut recommencer, qu'il n'y pas qu'une « femme de ma vie » ou qu'un seul « prince charmant ». On peut vivre seul quelque temps, le monde ne s'écroule pas. Lorsqu'on se sent heureux seul, on ne craint plus la souffrance d'une autre rupture. Cette nouvelle sécurité permet d'abandonner la jalousie, la peur et tous les comportements destinés à empêcher son partenaire d'avoir de l'autonomie.

La peur de l'échec paralyse souvent ceux qui aimeraient changer de vie. C'est tellement dommage, parce que, si on ne change pas quand on en a besoin, quand le fera-t-on ?

Ne vous résignez pas, osez aller vers ce qui vous plaît. L'aventure du changement de vie, qu'il soit modeste ou radical, est toujours plus riche de plaisir que de difficulté. Les obstacles émailleront peut-être le parcours, mais ils se surmontent souvent. Ou invitent à envisager une autre route, une modification du projet. Et alors ? Quel est le problème ? N'est-ce pas plus passionnant que de stagner dans une vie un peu morne et décevante ?

La crainte de la mauvaise voie constitue un frein efficace pour ne pas se lancer dans un projet de vie, une aventure amoureuse ou tout autre développement de son potentiel. Or, tous les facteurs de réussite ne sont pas prévisibles. La vie est comme un chemin sinueux où l'on ne voit pas au-delà du premier tournant. Si on pense devoir tout prévoir, on a la peur au ventre et on ne se décide jamais. D'autant qu'on ne chemine pas avec l'assurance d'un solide véhicule blindé, tout-terrain ! Il est plus juste de comparer notre

progression avec celle d'un vélo, fluide, souple, mais vulnérable. Pour avancer, il faut souvent pédaler ! On ressent les cols ou la gadoue ! Mais aussi, heureusement, les douces plaines en roue libre !

Quand j'ai commencé à travailler, raconte Nicolas, 40 ans, j'ai eu la chance de recevoir deux offres d'emploi. Je n'arrivais pas à me décider. J'ai pesé les avantages et les inconvénients pendant plusieurs jours. La veille du dernier jour, je n'ai pas pu dormir ! Je suis resté dans un véritable état de torture mentale devant mon PC, terrorisé à l'idée de me tromper ! Finalement, j'ai tranché presque au hasard et aujourd'hui, je suis très content ! Mais je crois que j'aurais été tout aussi heureux avec l'autre job. C'est ridicule, j'avais la chance d'avoir deux propositions, j'aurais dû être flatté et rassuré, mais j'ai vécu un enfer !

Le doute fait partie de la vie. Il est partout, parce qu'on ne peut pas tout contrôler, et que l'aléatoire existe évidemment. La seule carte qu'on ne possédera jamais dans son jeu est la carte du futur, quoi qu'en pensent les cartomanciennes et autres diseuses de bonne aventure ! Personne ne peut prédire l'avenir avec sûreté et le croire est une manière un peu naïve de se déresponsabiliser. C'est une dérive de notre envie, très humaine et très compréhensible, de vouloir maîtriser la vie et ses mystères, qui nous pousse à croire qu'on pourrait, avec quelques tours de passe-passe, prévoir ce qui n'est pas encore advenu.

En revanche, vous pouvez écrire le chapitre suivant de votre autobiographie ! Tout ne se passera peut-être pas parfaitement selon vos vœux, mais vous pouvez largement influencer l'histoire. N'oubliez pas : vous êtes responsable de tout ce qui vous arrive. Pas coupable, mais responsable. Responsable de ce que vous faites ou ne faites pas, et responsable de vos réactions face à ce qui se met sur votre chemin.

Même si vous subissez une injustice dont l'origine est totalement hors de votre portée, une blessure, un handicap, vous êtes responsable de la manière dont vous allez la gérer.

En dépit de la grande valeur accordée dans notre société à la beauté physique, de nombreux individus, ainsi que des personnalités en vue, nous démontrent quotidiennement qu'on peut surmonter un handicap, mais bien plus encore : on peut en faire une force ! Malgré un départ dans la vie marqué par la souffrance ou de sérieux accidents de parcours, on peut toujours faire de sa vie son œuvre !

Cela peut paraître assez idiot, me raconte Sandra, toujours étudiante à 30 ans passés, mais j'ai l'impression que je fais exprès de ne pas terminer mes études. J'ai eu un parcours brillant, j'ai réussi plusieurs masters, j'ai fait deux stages à l'étranger et maintenant, je viens de terminer ma thèse, mais je sens que si je pouvais encore continuer dans cet éternel perfectionnement, je le ferais volontiers ! Au fond, je ne sais pas vraiment derrière quoi je cours en accumulant des diplômes, je crois que je cours juste pour courir ! J'étudie pour étudier, mais pas parce que je vise un but. Au contraire, à la moindre pensée de convertir ce parcours en action, je frémis d'angoisse. J'ai peur de sauter le pas. C'est ridicule, mais je ne me sens pas à la hauteur. Dans mon statut d'éternelle étudiante, je suis protégée de la vraie vie. J'ai peur de me lancer, de devoir me mouiller, de prendre mes responsabilités !

La peur de réussir est assez paradoxale, mais Sandra explique clairement son angoisse. Sauter le dernier obstacle la lancerait dans l'inconnu, dans la jungle, ce monde dangereux où il faut se battre pour se faire sa place au soleil ! C'est comme cela qu'elle l'imagine. Elle préfère demeurer dans l'antichambre, bien à l'abri, à entretenir une vision du monde anxiogène, au détriment d'une plongée dans la vie réelle, pleine de défis et d'expérimentations possibles, où l'on vit « pour du vrai », où l'on essaye et trébuche, où l'on teste et apprend, mais où l'on se sent utile et à sa place.

Prendre sa vie en main

Choisir de prendre sa vie en main pour se rendre vraiment heureux peut passer par des moments de lutte, évidemment. Des combats *pour* et des combats *contre*.

Il faut parfois trancher dans le vif et rompre une relation toxique, se protéger des envahissements intempestifs ou des agressions, c'est-à-dire combattre *contre* quelque chose qui ne nous convient pas du tout. Se délester, nous l'avons vu.

Mais lorsqu'on a un rêve, un objectif qui nous inspire, on doit parfois lutter courageusement *pour* l'obtenir. Se hisser à la hauteur de nos aspirations. Tout ce qu'on désire ne nous tombe pas tout cuit dans la bouche ! On a parfois l'impression que les autres ont plus de chance que nous, mais peut-être ont-ils surtout plus de courage...

Depuis qu'elle est petite, Arielle veut construire des fusées. Les planètes, les satellites, la conquête spatiale, c'est son rêve !

Ses parents, bourlingueurs, la trimbalent avec eux dans leur périple autour du monde, et notamment en Inde où ils séjournent deux ans. Elle est scolarisée à 14 ans dans une école internationale et doit apprendre l'anglais très rapidement pour ne pas perdre pied. Lorsqu'elle a 16 ans, ses parents décident de rentrer en France, mais Arielle, qui en a assez de ce nomadisme, ne veut pas lâcher son école, qui lui donnera le bac international, passeport pour les grandes universités anglo-saxonnes où elle veut étudier. Arielle est toujours attirée par le domaine spatial, elle sait que son parcours sera difficile, mais elle est décidée. Ses parents acceptent de la laisser terminer sa scolarité à l'étranger, alors qu'ils rentrent en Europe, à condition qu'elle démontre sa débrouillardise en prévoyant son budget et en se trouvant un logement d'étudiant supervisé, ce qu'elle fait efficacement.

À 16 ans, Arielle est donc livrée à elle-même et ce sera éprouvant. Deux ans sans communication régulière avec ses parents, elle doit tout assumer seule, ce qui lui forge le caractère.

Elle partira ensuite à Londres pour y poursuivre les études d'ingénieur en aéronautique qu'elle a toujours souhaité faire, mais là aussi, seule. À 18 ans, elle a plusieurs fois changé de pays et dû reconstruire une vie sociale à partir de rien, mais elle mène sa barque courageusement parce qu'elle sait où elle veut arriver. Ses études sont exigeantes et elle passe cinq ans à étudier du matin au soir. Elle se démène ensuite pour trouver un stage de fin d'études en France et finalement, à 23 ans, parfaitement bilingue, Arielle signe un contrat à durée indéterminée, dans l'entreprise spatiale dont elle rêve depuis des années ! Tout le monde la félicite en lui disant combien elle a eu de la chance, mais elle seule connaît l'immensité de l'effort, la volonté et la ténacité qui lui ont permis d'atteindre son but.

Arielle sait depuis le début où elle veut aller. Elle est déterminée parce qu'elle a un objectif. Elle a véritablement construit son parcours en se disant : « Je suis au point A, je veux aller au point E, quelles sont les étapes B, C et D et que dois-je faire pour les atteindre ? » Elle a vaincu les obstacles et surmonté les échecs grâce à une obstination sans faille parce qu'elle savait exactement ce qu'elle voulait. Elle s'en est donné les moyens. Par moments, fatiguée, démotivée, elle a flanché, mais la visualisation du but à atteindre et du chemin déjà parcouru lui rendait chaque fois la force qui lui manquait.

Tous les projets de vie ne sont pas aussi ambitieux que celui de cette jeune femme, mais, ce qui importe, c'est la détermination à atteindre ses objectifs, quelle qu'en soit la taille, sans se décourager, aussi longtemps qu'ils nous paraissent attrayants.

Désir et volonté

Oser, ne serait-ce pas déjà gagner ? Quel est le moteur du changement ? C'est la décision. Lente à venir, laborieuse, fragmentée, prenant de curieux détours. Ou lumineuse, évidente comme une révélation, un verrou qui saute, une délivrance.

À l'origine de la décision, grandit le désir de quitter un inconfort (se délester) et de tendre vers un avenir meilleur (se redresser). On désire, puis on décide. C'est là qu'intervient la volonté.

La question essentielle est donc : Qu'est-ce que je veux vraiment ?

Comment le savoir ? En écoutant d'abord nos émotions. Elles nous éclairent sur nos vrais désirs. Lorsqu'on fait ce qu'on aime, on ressent de la joie, du contentement. Lorsqu'on fait ce qu'on n'aime pas, c'est la frustration, la tristesse, la colère qui prennent le dessus... Viendront ensuite d'autres critères, d'utilité, de légalité, de liens aux autres ou des critères moraux, qui sont nécessaires dans une recherche de cohérence et dont je parlerai au chapitre suivant.

Sans accès au désir, c'est-à-dire sans motivation, il ne nous est pas possible de nous projeter dans le futur. La volonté meurt dans l'œuf. Mais si nous désirons clairement atteindre un but, si nous sentons notre enthousiasme, la volonté peut agir comme un levier et aboutir à une action. Ce processus, qui passe du désir à l'action, implique toujours un engagement.

L'action, quant à elle, comprend toujours un risque d'échec. Mais la vie ne comporte-t-elle pas toujours une part de risque ? Y a-t-il pensée, amour ou bonheur sans risque ? Sans risque, sans audace, sans essai, pas d'action ! Juste un flirt avec la décision, une danse triste, une sorte de résolution manquée.

On observe plusieurs formes de décision :

- **La décision raisonnable** : on pèse les avantages et les inconvénients de chacune des alternatives et on en choisit une, avec lucidité. Il s'agit d'une évaluation *rationnelle*, qui ne mobilise que peu ou pas d'émotion et procure un sentiment de liberté. Par exemple, en pesant les pour et les

contre d'un achat, choix rationnel et sans âme.

- **La décision volontaire** : il s'agit d'un choix délibéré et ardu impliquant un profond sentiment *d'effort intérieur*. Un choix de combat, comme Arielle dans son cursus d'études. Ou de renoncement, comme Théo et son projet immobilier. Cette décision comporte parfois un sens du devoir qui confine au sacrifice, en renonçant par exemple à un désir important pour permettre à quelqu'un d'autre de le vivre.
- **La décision flottante** : il n'y a pas de critère prédominant qui fasse pencher la balance. Les différentes options sont bonnes et l'indécision est lassante ou frustrante. La décision est finalement prise sous l'influence d'un *facteur extérieur* mineur, le temps qui passe par exemple, ou hasardeux et sans aucun lien logique avec l'objet de la décision, comme lorsque l'on tire à pile ou face.
- **La décision impulsive** : la situation est identique à la précédente, mais finalement la décision est prise sous l'emprise d'une *impulsion interne*, un énervement par exemple, une frustration qui n'est plus tolérable ou l'envie d'en finir, comme Nicolas et ses deux jobs.
- **La décision relative** : elle est fondée sur un *changement de perspective*. La décision se prend subitement, sous l'influence d'un changement intérieur ou extérieur important, qui modifie radicalement les enjeux. Par exemple, l'annonce d'une mauvaise nouvelle, qui rend complètement dérisoire l'hésitation dans laquelle on stagne, et on tranche sans plus tarder.
- **La décision sabotée** : pour éviter d'assumer une décision, on *sabote* les événements, afin que ceux-ci imposent l'action. Par exemple, lorsqu'on abîme tellement une relation de couple que le partenaire finit par décider de rompre et, de la sorte, on n'en a pas pris consciemment la responsabilité.
- **La décision évitée** : on s'en remet à une instance extérieure, qu'on définit comme *supérieure* à soi. Par exemple, la règle. On se fait esclave de la règle, en omettant qu'elle peut comporter des exceptions ou qu'on est toujours libre de la transgresser, mais surtout en évacuant l'évidence que ce sont les hommes qui font les règles et non les règles qui font les hommes !

- **La fausse décision** : on décide *sans* décider. Ça ressemble à une décision, c'est annoncé comme une décision... mais ce n'est pas une décision ! Par exemple : « Lundi, je me mets à la gym ! ».
- **La non-décision** : ne pas choisir ni s'engager est aussi une décision ! On « décide de ne pas décider » en niant l'importance de l'acte décisionnel et s'en remettant au *sort*. On laisse les événements décider à notre place, avec ou sans bonheur. Parfois, rien ne se passe. Rien ni personne ne vient à notre secours. Comme l'âne de Buridan³⁰, on reste indéfiniment au carrefour, en nourrissant l'illusion qu'avec beaucoup de patience les différentes options seront possibles conjointement.

En fin de compte, influencés ou non, lucides ou non, c'est toujours nous qui décidons, qui agissons et qui en portons la responsabilité ! Même lorsque nous laissons quelqu'un ou quelque chose décider à notre place, nous faisons le choix de laisser le pouvoir de la décision à cet élément externe. Nous décidons, avec plus ou moins de conscience, de nous en remettre à autrui, mais nous devons en assumer les conséquences. Nous sommes les auteurs de notre trajet de vie, responsables, et donc, libres. Nous sommes libres de tout, sauf de ne pas être libres. Nous sommes, disait Sartre, condamnés à la liberté.

Pourquoi est-ce si difficile de décider ?

- D'abord parce que **l'alternative s'exclut** d'elle-même. Pour chaque Oui, il y a un Non. Décider d'une chose implique toujours qu'on en abandonne une autre. Plusieurs autres, parfois. Les décisions sont onéreuses : elles nous coûtent tout le reste ! Invariablement, la décision est accompagnée de renoncement. On abandonne d'autres options qui souvent ne se représenteront plus. Pour éviter d'être confronté à ce sentiment de renoncement, on évacue la conscience de la décision, en adoptant inconsciemment une des formes d'évitement décrites plus haut.

Heureusement, l'homme est rapidement capable de réduire l'attention portée aux arguments qui lui font regretter l'alternative abandonnée. S'il n'est pas déprimé, sa nature le porte à revoir l'option choisie à la hausse et à ternir celle qui n'a pas été suivie, sinon il souffrirait tellement de ses choix qu'il ne supporterait plus de prendre la moindre décision. Par exemple, on s'apprête à louer un appartement qui nous plaît, mais, au dernier moment, il

nous file sous le nez. Plutôt que de prendre la frustration de plein fouet, on rebondit en lui découvrant quelques défauts et en trouvant de belles qualités à celui qu'on avait gardé en second choix, ce qui nous convainc que, finalement, tout est bien qui finit bien !

- La décision suppose un **changement**. Depuis longtemps, parfois depuis toujours, on élude la nécessité de s'y confronter. Si on décide, on va devoir bouger, faire des efforts, s'impliquer et modifier sa routine. Quelle angoisse !
- La décision nous confronte à nos **résistances**, et notamment celle qui consiste à imaginer l'avenir avec l'émotion qui caractérise notre état d'esprit actuel. Si on est un peu déprimé, on a tendance à envisager le changement sous un angle déprimant. Notre esprit filtre et invente un futur en le colorant en fonction de ce qu'il ressent au présent. Cela n'encourage pas !
- Décider est un acte **solitaire**. Personne ne peut décider pour nous. Certaines personnes vivent cette confrontation avec difficulté et tentent de la fuir en amenant les autres, voire en les contraignant, à prendre la décision à leur place. Par diverses manœuvres, plus ou moins conscientes, elles parviennent à déposer la responsabilité de leur décision sur les épaules d'autrui. C'est très fréquent !
- La décision est liée à la **culpabilité névrotique**³¹, parce que la première manifestation de la volonté a été l'opposition aux parents. Si l'enfant a été contré dans l'expression de sa résistance, trop tôt et trop fort, il est marqué au fer par la culpabilité et appréhende toutes les décisions comme mauvaises ou interdites. L'adulte qui en est imprégné ne se sent pas le droit de trancher.
- La décision est liée à l'**abandon**. C'est le propre des ex-enfants qui n'ont pas eu la permission de « défusionner » de leur mère. Comme si les messages subliminaux de celle-ci étaient : « Sans moi, tu n'es rien. Tu n'as pas le droit à une pensée autonome. N'aie aucune velléité d'être toi-même. Tu n'as pas la capacité de vivre sans moi. Si tu penses autrement que ce que je te dicte, je ne t'aime plus, etc. » Décider librement équivaut alors à renier sa fidélité à ses origines, à rompre un lien vital, à trahir ses parents et l'éducation reçue. Ce dilemme, partiellement inconscient, est

une fréquente source d'angoisse.

- La décision renvoie parfois à la **culpabilité existentielle**³², dans la mesure où une décision de changement majeur contraint l'individu à réfléchir au gâchis de son existence, à la manière dont il a sacrifié son unique vie. Porter un regard rétrospectif sur son passé et le juger médiocre est vertigineux. On ne peut revenir en arrière. La meilleure et la seule manière de compenser le passé consiste à changer l'avenir.

Artisan de notre avenir

« L'homme n'est pas tout à fait coupable : il n'a pas commencé l'histoire ; ni tout à fait innocent, puisqu'il la continue », note Albert Camus. Alors, changeons ! Il n'est jamais trop tard !

Nous pouvons tous lutter pour notre avenir et agir. Nous nous fixons un but, un itinéraire pour l'atteindre et un délai. Nous raisonnons de la sorte pour organiser un voyage ou planifier un déménagement par exemple, mais l'appliquons-nous pour notre propre évolution ?

Sur quels piliers pouvez-vous vous appuyer ?

- **Vous seul avez le pouvoir de changer votre existence.** Vous avez construit votre passé, plus ou moins consciemment, avec ou sans influence. À partir d'aujourd'hui, vous pouvez décider de poursuivre la route avec lucidité, en prenant la responsabilité de ce qui vous arrive.
- **Si vous ne changez pas votre vie aujourd'hui, demain elle sera pareille.** Si vous n'agissez pas, personne ne le fera à votre place.
- **Le changement ne recèle aucun danger en soi.** Aucune calamité ne va s'abattre sur vous si vous déviez de votre route. La peur du changement est largement fantasmée.

Personne n'est voué à la déprime. Personne ne devrait se résigner à vivoter une vie tristounette, ni croire que le sort l'a placé là et qu'il ne peut rien faire pour en sortir. Le courage n'est pas une grâce qui tombe du ciel, c'est une force que nous pouvons tous aller chercher au fond de nous-mêmes. Personne n'en a reçu une dose plus généreuse que les autres. Le courage est une énergie qu'on crée soi-même. Nous le générons parce que nous voulons nous

construire une vie meilleure, à la hauteur de nos rêves. Le courage, c'est le carburant de la lutte, et nous pouvons tous actionner la pompe ! On commence par des buts accessibles, on s'y attelle et les atteindre donne confiance pour les suivants.

La confiance en soi, dont tant de gens manquent, est bien nécessaire pour entreprendre une ascension. Elle est la résultante de nos fondements, solides ou fissurés, datant d'hier, ainsi que des actes que nous posons, avec ou sans succès, aujourd'hui. Les réalisations du présent sont les graines que nous plantons dans le terreau du passé. Plus ce dernier est carencé, moins les actions actuelles auront un impact restructeur. On a beau accomplir de belles réussites, le manque de confiance reste alors inchangé, parce que les succès d'aujourd'hui se vivent sur un autre plan que les échecs d'hier et notre psychisme ne fait pas la connexion. Comme si, inconsciemment, on ne voulait pas quitter nos convictions d'antan.

Heureusement, le manque de confiance peut s'améliorer si notre enfance nous a donné une base suffisante et si, volontairement, nous décidons d'écouter les réussites du présent plutôt que les tristesses du passé. Nous accomplissons bravement quelques pas concrets qui nous mènent vers ce que nous voulons, nous sommes alors heureux et fiers de ce que nous venons de réaliser et cela nous donne une petite dose de combustible pour l'étape suivante.

Faites-vous confiance. Si vous êtes un tant soit peu motivé, tracez le chemin qui vous mène vers vos rêves et accomplissez progressivement chaque étape, sans précipitation et en tirant tous les enseignements possibles de chaque expérience, même des échecs. Surtout des échecs ! « À quelque chose, malheur est bon » dit le proverbe. Un échec ne reste jamais un échec si on en tire une leçon. Il ne faut pas en avoir honte. Ils font partie du chemin. Ce sont des essais manqués et leur analyse est enrichissante pour la suite, bien davantage que si tout s'était passé sans anicroche. « C'est parfois l'échec qui est le meilleur gage de succès, suggère l'écrivain américain Henry Miller, et souvent un retard s'avère plus utile qu'un progrès. Nous sommes rarement en mesure de nous rendre compte à quel point le négatif sert à produire le positif, à quel point le mal engendre le bien. » On apprend mieux d'un parcours chaotique que d'un chemin lisse. On remonte sur son cheval, plus compétent et mieux préparé aux difficultés suivantes. Le bonheur naît parfois du malheur...

Oser dire et demander

Bon nombre de nos relations sont empreintes de petites ambiguïtés, de non-dits ou d'idées erronées. Nous imaginons ce que pense l'autre, nous interprétons en fonction de ce que nous croyons et bien souvent nous nous trompons. Parce que notre imagination est liée à nos propres références. Si nous ne sommes pas très sûrs de nous, un ami qui s'éloigne aura valeur de non-amour ou de manque d'intérêt, alors qu'en réalité, c'est peut-être lui qui, tout aussi soumis à ses propres interprétations, croit que nous nous détournons.

Nous ne sommes pas perçus par autrui comme nous le pensons. C'est une découverte surprenante d'apprendre ce que d'autres pensent de nous. On se sent un peu inférieur par exemple³³, dominé, et on découvre, surpris, que la personne d'en face pense tout autre chose de nous ! Cette gêne, sans aucun fondement, peut empêcher une relation de se développer, alors qu'elle n'est que pure imagination. Un peu bête, non ?

Voici un petit exercice de groupe, plutôt déconcertant, que vous pourriez faire pour en savoir plus sur la manière dont vous êtes perçu. On demande à tous les membres du groupe d'écrire honnêtement et anonymement ce qu'ils pensent des autres, et ensuite, on distribue les commentaires afin que chacun reçoive les siens, sans savoir de qui ils émanent. Chaque participant est donc en possession des descriptifs de sa personnalité telle qu'elle est perçue par ses congénères. Les conclusions sont saisissantes ! On en apprend beaucoup sur soi-même ! Les appréciations sont parfois toutes pareilles, il est donc impérieux d'en tenir compte, mais leur diversité est également intéressante, parce qu'elle reflète combien chacun perçoit avec ses propres filtres et projections.

Pour agir efficacement dans le cadre de relations interpersonnelles, il est donc indispensable de prendre en considération combien le fossé est grand entre ce que nous vivons, pensons, ressentons intérieurement et ce que les autres perçoivent ou imaginent à notre propos. Nos mondes psychiques se ressemblent en de nombreux points, mais divergent bien plus qu'on ne le pense. Aussi, cessons d'espérer que les autres devinent nos besoins, traduisent nos espoirs, comprennent nos confusions et anticipent nos désirs ! Assumons nos choix et nos demandes. Si je veux quelque chose, la première

chose à faire est de le demander ! Cela a l'air basique, mais observez autour de vous et en vous : souvent cette première étape est déjà lacunaire, voire inexistante³⁴.

Quand on veut, on peut !

La foi déplace les montagnes ? La foi en soi-même, certainement ! La foi en la validité de son désir, associée à une confiance en soi suffisante. Ce sont les ingrédients de la motivation. La volonté est évidemment un puissant vecteur de changement, mais il est infiniment plus efficace si elle est sous-tendue par la motivation.

Dans ses efforts pour décrocher un job³⁵, Arielle a dû apprendre à demander. En stage dans l'entreprise où elle souhaite rester, elle a cinq mois pour aboutir.

Elle pensait, dans un premier temps, qu'il suffisait de faire circuler son CV. C'est largement insuffisant. Elle comprend ensuite qu'il vaut mieux dire clairement à qui de droit qu'elle sollicite un emploi, mais elle a peur de déranger et donc elle se contente de transmettre l'information une seule fois. Elle doit comprendre que, si elle répète vingt fois sa demande par jour, ce n'est jamais qu'à une personne à la fois et que si elle est véritablement obnubilée par sa recherche, les autres ne le sont pas ! Ses demandes prudentes ne sont donc pas envahissantes, elle ne devrait pas craindre de multiplier les sollicitations. Personne ne se rend compte de ce qu'elle ressent, ni des dizaines de scénarios qu'elle élabore intérieurement. Elle seule est habitée par sa quête, personne ne peut deviner sa motivation ni sa détermination si elle ne l'exprime pas clairement. Il faut donc passer à la vitesse supérieure.

Toutes les opportunités sont bonnes, le déjeuner, la pause-café, elle ne rate aucune occasion. Elle se poste chaque soir à la sortie du site et fait du stop afin de se faire déposer à la gare. Elle a cinq minutes, montre en main, pour informer le conducteur et lui demander son soutien. Agréablement surpris, ils promettent de faire ce qu'ils peuvent. Mais toujours rien de concret.

À une semaine de la fin de son stage, inquiète de se retrouver sans emploi, elle joue le tout pour le tout : « Quand on veut, on peut, se dit-elle, et je n'ai plus rien à perdre après tout ! » et elle va frapper à la porte du chef du département qui l'intéresse vraiment.

- Bonjour Monsieur, puis-je vous parler un instant ?
- Je n'ai pas beaucoup de temps, qu'est-ce que je peux faire pour vous ?

- Je sais qu’aucun poste n’est vacant chez vous, mais vous dirigez le département qui me plaît le plus. J’ai fait toutes mes études en espérant un jour travailler sur le type de projets que vous développez et qui me passionne. Je viens donc voir si vous auriez éventuellement un poste à venir pour moi.
- Vous connaissez nos projets ?
- Oui, j’en ai beaucoup parlé avec Paul (hé hé, les relations de la cafétéria, ça aide !) et vraiment, c’est exactement ce dont j’ai toujours rêvé.
- Eh bien, Mademoiselle, vous avez bien fait de frapper à ma porte. Nous n’avons effectivement pas de poste vacant, mais nous pensons en créer un d’ici peu. Je penserai à vous.
- Merci beaucoup Monsieur ! Voici mon CV, je viendrai aux nouvelles dans quelque temps.
- Je n’ai pas besoin de votre CV, je l’ai déjà, il circule bien ! Et Paul m’a parlé de vous avec enthousiasme. Vous êtes visiblement motivée et votre CV est excellent. Je vous tiens au courant.

Tadaam... le jour de gloire est arrivé, et deux semaines plus tard, le contrat signé !

Cet exemple démontre qu’il ne suffit pas de faire savoir quelque chose. Demander, c’est parfois bien plus qu’une petite phrase. C’est de l’audace, de la conviction, de la diplomatie, de la stratégie, de l’imagination, de la patience, du courage et de la bonne humeur !

C’est difficile ? Oui, évidemment, mais si nous ne le faisons pas, personne ne le fera à notre place.

Se donner les moyens d’accomplir ses désirs

S’adapter à la réalité ne signifie en aucune manière renoncer. La vie ne doit pas être subie et, si tout n’est pas possible, nous avons infiniment plus d’alternatives et de moyens que ceux que nous exploitons. Tout est une question de volonté et de choix.

Notre temps sur terre est limité, notre corps a ses limites, nos journées ne comptent que vingt-quatre heures, ce sont des contraintes inamovibles. Les autres sont celles que nous adoptons : les règles et les lois, les convenances sociales, nos origines familiales, nos engagements, nos peurs et nos croyances. Certaines ont été édictées pour que la vie en société soit

convenable et fluide, elles contraignent et sécurisent à la fois, d'autres sont le produit de notre vie personnelle, nous les avons érigées et nous pouvons choisir de nous y plier, de les déplacer ou de nous en libérer !

Le temps et l'argent

Certaines personnes savent bien comment « faire de l'argent ». Pour eux, c'est une ambition en soi, quelle que soit la manière dont ils s'y prennent.

Je m'adresse ici au lecteur qui se sent limité dans ses désirs pour des raisons pécuniaires. Le rapport à l'argent est bien souvent « dans la tête » ! J'ai parlé en début d'ouvrage du lien partiellement illusoire entre l'argent et le bonheur, je voudrais déverrouiller ici les freins qui confinent tant de gens dans la certitude qu'ils ne peuvent rien changer à leur condition à cause de limites financières. Ceux qui, toute leur vie, pensent : « J'aimerais tant, mais je n'en ai pas les moyens. »

J'ai fait un jour un merveilleux voyage de groupe dans le désert. J'ai tellement aimé la sensation vécue que j'ai voulu réitérer l'expérience. Mais à l'époque, je n'avais pas les moyens de me payer ce genre de périple. Qu'à cela ne tienne, j'ai organisé moi-même les voyages, en couvrant mes frais par le forfait demandé aux participants. De cette manière, je me suis offert de superbes vacances durant une quinzaine d'années, en les partageant avec d'autres et en ne dépensant pas un euro ! Je n'avais reçu aucune formation d'organisatrice de voyages, j'ai appris sur le tas et me suis perfectionnée au fil du temps.

Chacun peut trouver une manière de faire quelques bénéfices qui vont croître progressivement. Du travail, de l'imagination, de l'inventivité, de l'audace, du courage, tous ces outils sont à portée de chacun, s'il le veut vraiment.

Chercher les pièces d'or

Je me souviens avoir dû faire face à une situation financière trop lourde, raconte Candice, jeune kinésithérapeute, lorsque mon compagnon est parti et que je suis restée vivre dans l'appartement que nous partagions. Je ne voulais pas le quitter parce que j'y avais mon cabinet et qu'une clientèle de quartier commençait à peine à se développer.

Je me plaignais de cette charge à un ami et, sans hésiter, il me dit : « Achète-toi un détecteur de métaux et trouve-toi des pièces d'or ! » Je ris jaune et me moque de ce conseil que je trouvais malvenu, mais il me répète, en plantant son regard dans le mien

et en insistant sur chaque mot : « Achète-toi un détecteur de métaux et cherche les pièces d'or ! » Voyant que je ne comprends pas bien, il rajoute : « Candice, il n'y a pas que ta consultation pour gagner ta vie ! Débrouille-toi, tu peux faire autre chose ! »

Je l'ai quitté perturbée par sa recommandation, mais je percevais qu'il me secouait pour que je sorte de ma léthargie un peu victimaire et que je sois plus audacieuse et inventive. Il m'encourageait à entreprendre quelque chose qui m'aiderait à m'ajuster aux conditions financières d'une situation que je choisisais de maintenir.

C'est ce jour-là que j'ai commencé un petit commerce sur Internet, un système de dépôt-vente, et aujourd'hui mon petit business paye à lui seul mon loyer et toutes mes charges ! Sans ce coup de pied aux fesses, je n'y aurais jamais pensé. Je me sentais enfermée dans une vie limitée sans même réfléchir à modifier quoi que ce soit, comme si la modestie était mon destin.

Ouvrons grand portes et fenêtres, regardons ailleurs, observons comment font les débrouillards, les audacieux et les créatifs. Nombreux sont ceux qui commencent tranquillement dans leur petit coin. Opiniâtres, ils sèment des graines et s'en occupent attentivement afin qu'elles germent et portent de beaux fruits. Nous pouvons tous les imiter, en choisissant nos propres graines.

- Quelles graines allez-vous semer ?
- Quels fruits voudriez-vous récolter ?

Saisir sa chance

« Rares sont ceux qui n'ont jamais l'occasion de faire leur bonheur, écrit André Maurois, plus rares sont ceux qui la saisissent. »

Je venais de m'installer à Paris, où j'espérais trouver du travail, se rappelle Félicie, et j'avais rendez-vous avec la seule personne que je connaissais dans cette ville. Elle m'avait invitée à une petite fête chez ses amis et j'étais censée la retrouver chez eux. Ne connaissant pas bien le quartier, je m'embrouille et sonne chez des inconnus, qui m'ouvrent la porte, un peu étonnés. Devant mon désarroi, ils m'invitent à rentrer un instant et tâchent de m'expliquer le chemin pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Voyant que je n'ai aucun repère, ils m'interrogent et, de fil en aiguille, nous voilà lancés dans une conversation que je n'oublierai jamais : ils travaillent dans le domaine dont je rêve, cherchent du personnel, comprennent exactement ce que je souhaite et me donnent rendez-vous le lendemain pour visiter leur atelier !

Cela s'est passé il y a dix ans et j'y travaille encore pour mon plus grand bonheur. Et dire que j'ai failli ressortir de chez eux, confuse, dès que je me suis rendu compte de ma méprise !

Cette capacité de sauter sur les occasions est une grande richesse. « Il n'y a pas de plus grande joie que celle qu'on n'attend pas », disait déjà Sophocle au ^v^e siècle avant J.-C.

Dites Oui aux opportunités, sans timidité, ne craignez pas de vous laisser un peu bousculer, n'ayez pas peur de déranger. Osez investir, saisissez votre chance, créez-la, tout le monde peut y arriver.

En cassant sa petite tirelire, Charlie rachète un emplacement de parking dans le sous-sol de son immeuble et le revend quelques mois plus tard au double de ce qu'il avait payé. Amusé par la combine, il réinvestit son petit pactole dans un chalet de vacances défraîchi, qu'il retape durant son temps libre et remet en vente avec un léger bénéfice. De garages en bungalows, de chalets en studios, il est aujourd'hui propriétaire d'une dizaine d'appartements loués qui lui assurent un confortable revenu. Sans un sou pour commencer, sans diplôme et sans compétence particulière, mais avec la ferme intention de sortir de sa modeste condition.

Aujourd'hui, il veut transmettre son sens des affaires à son fils en lui évitant la spirale des loyers. Celui-ci commence des études supérieures dans une autre ville où il doit se trouver un logement. Voici le *deal* que Charlie lui propose : « Au lieu de louer un studio et de perdre de l'argent en loyers, on va en acheter quelques-uns. On fera un emprunt à ton nom, et je me porterai garant. Tu vas habiter un des studios et on mettra les autres en location. Avec les loyers, tu rembourseras ton emprunt de façon à ce que cela ne te coûte rien. Tu vas calculer combien il faut acheter de studios pour que ce soit jouable et tu t'occuperas de trouver les locataires. Ce sera ton boulot, tu en seras responsable. À la fin de tes études, tu seras libre de revendre et l'argent sera pour toi. Cela te permettra de t'acheter ton premier appartement. »

Calcul fait, il s'est avéré qu'avec cinq studios, l'affaire était à l'équilibre et le jeune homme n'a jamais eu la moindre difficulté à trouver des locataires. Simple mais astucieux. Une fois de plus, il suffit d'un peu d'imagination et d'audace.

Le temps c'est de l'argent, dit-on souvent, mais l'argent, c'est aussi du temps ! Je me désole souvent d'entendre des personnes se plaindre de ne pas avoir le temps de s'occuper de leurs enfants ou de faire ce qu'elles aiment vraiment, parce qu'elles sont surchargées par l'intendance familiale.

Carine est mère de quatre enfants et travaille à plein temps. Elle court toute la journée

et ses week-ends débordent de tout ce qu'elle n'a pas eu le temps de faire en semaine : lessives, rangements, courses... Elle a toujours refusé de prendre une aide-ménagère parce qu'elle n'aime pas avoir quelqu'un « dans les pattes », mais aujourd'hui une remise en question s'impose : elle doit déléguer si elle veut mieux s'occuper de ses enfants, de son mari et d'elle-même sans mourir d'épuisement !

Avec leurs deux salaires, ils peuvent parfaitement engager une aide-ménagère et Carine décide de lui confier tout ce qui est, pour elle, sans intérêt : nettoyage, lessive, repassage et literie. Carine n'avait jamais réfléchi au nombre d'heures qu'elle allait gagner, et la surprise est de taille ! Quel soulagement ! Quelle libération ! Il ne lui reste que les rangements plus personnels qu'elle préfère faire elle-même. Dans la foulée, elle apprend à faire ses courses par Internet et se fait livrer à domicile. C'est un coût, certes, mais minime et surtout un incroyable gain de temps, dont elle peut faire un bien meilleur usage que celui qu'elle consacrait à ces corvées sans grand intérêt et éternellement renouvelées.

Ces petites histoires peuvent paraître bien anodines, mais elles forment le train-train quotidien, la répétition de tâches inintéressantes qu'on fait sans penser pouvoir en sortir mais sans chercher non plus comment s'en débarrasser.

Lâchez vos réticences et adaptez le système à vos besoins. Vous pouvez améliorer votre vie de tous les jours en changeant vos automatismes.

Le confort des habitudes

Pourquoi est-ce si difficile de modifier nos habitudes ? D'abord, à l'évidence, parce que nous avons reproduit certains comportements des centaines, voire des milliers de fois ! On est rodé ! En changer requiert de la créativité, de l'innovation, des tâtonnements, de l'improvisation et on fera probablement quelques essais manqués. Il va falloir une nouvelle période de rodage avant qu'un nouveau comportement ne soit bien huilé.

Mais la force des habitudes est également verrouillée par le fait que nous sommes programmés pour œuvrer en pilotage automatique ! Si nous devons réfléchir à toutes nos actions, nous serions stressés et épuisés, et nous manquerions considérablement de spontanéité. Notre cerveau a tendance à privilégier les comportements qui roulent tout seuls ! À titre d'exemple, dans la circulation routière, nous connaissons la facilité des habitudes : on a son trajet routinier, on s'y tient sans réfléchir, même si ce n'est pas le meilleur.

Dans la vie en général, c'est pareil, on tient à sa petite routine. Prêtez attention au nombre de fois où vous entendez ce genre de phrase : « Oh, moi j'ai toujours fait comme ça ! Je ne vais pas changer, j'ai l'habitude ! Ma mère faisait déjà pareil, etc. »

Le dialogue entre l'habitude et le changement est une des clés du bonheur, par son aptitude à ouvrir la voie à la curiosité, à l'adaptation et à de nouvelles solutions.

L'habitude, c'est la ligne droite, la coutume, le rituel, la tradition. L'habitude sécurise, rassure et apaise, mais elle endort, enferme et sclérose.

Le changement, c'est le tournant, la nouveauté, l'invention, l'improvisation. Le changement bouscule, inquiète et dérange, mais il permet d'avancer, de rebondir et d'évoluer.

On a autant besoin de l'un que de l'autre, mais au bon moment et à bon escient.

Tout ce qui précède nécessite des efforts, de la créativité, de l'audace. Mais les efforts qu'on fait pour être heureux ne sont jamais perdus ! Ils mènent à la cohérence, à la liberté, à la sérénité, au plaisir et à la jouissance.

[25](#) Cf. le dialogue intérieur de la page 33.

[26](#) Voir les chagrins d'enfants, page 75.

[27](#) ANDRÉ Christophe, *De l'art du bonheur*, L'iconoclaste, 2006.

[28](#) Voir les programmations infantiles, page 208.

[29](#) Exemple d'une personne qui a clairement un locus de contrôle interne, cf. page 69.

[30](#) Selon la légende, l'âne de Buridan, affamé et assoiffé, est placé devant un bon seau d'avoine et un baquet d'eau fraîche, mais il hésite tant qu'il n'arrive pas à décider par quoi commencer et finit par mourir d'inanition.

[31](#) Voir page 42.

[32](#) Voir page 43.

[33](#) Rappelez-vous du coquelicot !

[34](#) Comme le fils et la belle-fille de l'exemple page 226.

[35](#) Voir page 247.

Chapitre 5

Se délecter

*C'est par leur capacité de bon sens, de bonne foi,
de bonne volonté et de bonne humeur,
qu'il faut juger les hommes.*

HENRI DEPAGE

Et si tout ce que j'ai écrit jusqu'à présent ne rimait à rien ? Et si le bonheur n'était finalement qu'une formidable aptitude à la bonne humeur ?

Jusqu'ici, j'ai principalement axé la réflexion sur la notion de changement, liée aux prises de conscience qui engendrent responsabilité et liberté, mais tout cela n'est rien si nous ne cultivons pas la capacité de jouir de l'instant et le sens du plaisir, partout où il se niche.

Un soir de pluie. Je marchais vite le long des immeubles, tâchant de m'abriter des averses. Il faisait froid, la circulation était dense, la ville sale, les gens nerveux et l'air irrespirable. Un vrai soir de déprime. Soudain, j'entends un merle chanter. Je le cherche dans la pénombre vespérale et le vois perché sur un câble électrique. Il chante à tue-tête, avec insistance et parfaitement indifférent à l'environnement glauque de ce crépuscule urbain. Il chante sa joie, son bonheur de merle heureux, comme si sa mission était de réveiller la bonne humeur des hommes qui se perdent dans un quotidien dénué de sens.

C'était radieux, persistant et contagieux : « Oyez, oyez, bonnes gens, la vie est belle ! La joie est en nous, parce que nous sommes vivants ! » Et la vie était belle ! Et nous étions vivants. Malgré le crachin et la pollution, ce soir-là, la vie était belle, parce que le merle chantait et nous transmettait sa joie ! Jamais je n'oublierai ce moment. J'ai capté toute la bonne humeur de sa mélodie triomphante et lorsque j'ai un coup de blues, j'écoute le merle chanter !

Il y a toujours un merle qui chante quelque part.

- Réglons nos problèmes avec bonne foi.
- Ajustons-nous à la réalité avec bon sens.

- Agissons pour améliorer notre existence avec bonne volonté.
- Et développons le don de la bonne humeur.

Prendre soin de soi

Ne serait-ce pas formidable si vous aviez à vos côtés quelqu'un qui vous connaît bien, qui comprend vos fatigues et décode vos chagrins ? Quelqu'un qui perçoit ce que vous ressentez et lit dans vos pensées sans qu'il soit nécessaire de lui expliquer ? Il saurait ce qui vous fait plaisir, vous n'auriez pas besoin de demander. Il serait là quand vous en auriez besoin, et s'effacerait quand vous ne souhaiteriez plus le solliciter. Ses conseils seraient sensés et ses encouragements appropriés. Quelqu'un qui ne vous laisserait pas ressasser vos misères et ne vous permettrait pas de tricher avec vous-même, mais qui vous aimerait comme vous êtes, dans une profonde acceptation et sans jugement.

Vous l'avez, cet ami intime. C'est vous.

Vous pouvez vous comporter à votre égard comme si vous étiez votre meilleur ami. Vous pouvez vous aimer, vous chouchouter, vous dorloter comme si vous preniez soin de quelqu'un que vous aimez par-dessus tout. Parce que vous devriez vous aimer par-dessus tout ! Par principe. Parce que vous êtes vous-même, dans toute votre singularité et avec votre personnalité particulière. Et que la première personne dont vous devez prendre soin, c'est bien vous.

Pour cela, il faut devenir un objet de curiosité pour soi-même ! Il faut comprendre que l'interrogation sur soi-même, l'introspection est une excellente porte d'entrée vers l'épanouissement.

- Qu'est-ce qui vous caractérise ?
- Quels sont vos points forts ? Quelles sont vos limites ?
- Qu'est-ce qui vous rend particulier, différent des autres ?
- Qu'avez-vous en commun avec les autres, qu'est-ce qui fait de vous un individu « normal », humain ?

Apprenez également à devenir passionné par vous-même ! Notre première

passion peut être nous-même, sans que cela ne nous transforme en égocentrique invétéré ! Que notre épanouissement soit notre premier projet ne relève en rien du nombrilisme opiniâtre, aussi longtemps que nous faisons face à nos responsabilités. Nous pouvons être passionné par l'objectif de mener une vie riche de sens, de la vivre à fond, de marquer la société de notre passage sur terre, de créer, d'inventer et de nous épanouir. Mener notre vie passionnément est un merveilleux objectif, qui n'a rien d'égoïste !

Devenir son meilleur ami ne signifie pas non plus qu'on doive toujours se donner raison. Un ami fiable peut aussi, quand c'est nécessaire, nous secouer comme un prunier, nous ouvrir les yeux ou nous rappeler nos engagements !

Mais il a aussi l'indulgence accueillante et la compréhension patiente. Il sait nous stimuler sans nous malmenier. Nous encourager sans nous bousculer. Nous féliciter quand on a eu du courage et applaudir avec enthousiasme !

Tout cela, vous pouvez vous l'offrir. Tous les jours. Devenir votre propre ami, c'est vous accepter comme vous êtes, vous apprécier, ne plus chercher à prouver, à plaire, à faire des efforts pour essayer de correspondre à ce que vous croyez devoir être.

Prendre soin de soi est un excellent objectif. Comment s'y prendre ?

La base, c'est le corps. Nous ne sommes pas un esprit *et* un corps, séparés. Ni un esprit *dans* un corps qui ne lui servirait que de réceptacle. Nous *sommes* un corps. Notre esprit est incarné. Nos pensées, nos émotions, nos envies, notre énergie, tout est corps. En prendre soin, c'est prendre en compte notre Tout. Notre véhicule sur terre, notre baromètre, notre boussole, notre moteur, notre berceau, notre refuge, notre exutoire, notre porte-voix, notre sensualité et nos années sur Terre !

À votre santé !

Y a-t-il du sens à réfléchir aux subtilités du bonheur si notre socle n'est pas sain ? Le *mens sana* peut-il se passer du *corpore sano*³⁶ ? La bonne santé est-elle un critère de bonheur ? C'est assez logique, bien que ce ne soit pas une corrélation absolue. De nombreuses personnes jouissant d'une excellente condition physique ne se sentent pas tellement heureuses, alors que d'autres, de santé précaire, ont une aptitude au bonheur qui leur permet de savourer

chaque parcelle de plaisir.

N'attendons pas que notre corps s'essouffle pour réaliser la chance qu'on a ! Entretienons-le précieusement !

S'il est un environnement qui rend heureux, corps et âme, c'est la nature. « Que l'homme est né pour le bonheur, certes toute la nature l'enseigne », écrit encore André Gide. Mais elle manque particulièrement aux citadins. Certains vivent quasiment sans mettre le nez dehors.

Et alors ? Si l'on se sent bien chez soi, pourquoi devrait-on sortir ? Si on aime lire durant des heures ou contempler la vie à l'écran, si on préfère les amitiés virtuelles aux contacts en chair et en os, et l'air conditionné au vent dans les cheveux, pourquoi faudrait-il « retrouver la nature » ? C'est quoi ce conseil d'écolo ? Pourquoi des carottes bio plutôt que des lasagnes à la viande de cheval ? Pourquoi l'air de la campagne plutôt que la pollution des villes ? C'est quoi cette mode verte qui nous culpabilise dès qu'on oublie d'éteindre les lumières ? Une promenade en forêt serait-elle meilleure que mon dimanche fauteuil-télé ? Vivre le jour et dormir la nuit, serait-ce plus salubre que ma sympathique vie de noctambule ?

Le contact avec la nature n'est pas meilleur que la vie qu'on aime mener, il est simplement plus... naturel ! La nature est l'environnement qui a forgé nos corps. C'est le milieu pour lequel nous sommes conçus. Et cette sensation de bien-être, notre corps la reconnaît et notre esprit en jouit. « Chaque fois que nous respirons l'odeur des champs ou de la forêt, écrit Christophe André, c'est l'écho lointain du bonheur de ces “retrouvailles biologiques” qui se fait entendre en nous. Ces rencontres avec la nature font plus que nourrir notre bonheur : elles lui sont indispensables... »³⁷ Rien ne nous procure autant cette sensation de vivre corporellement, naturellement, en phase avec les saisons et le cycle de la vie. C'est un ressourcement, une connexion au vivant qui nous rappelle notre bonheur élémentaire d'exister.

La nature nous ramène au bon sens. Elle nous offre un attachement paisible au monde qui nous entoure, elle nous apprend à ne rien attendre, à juste être là et profiter d'elle. Elle nous aide à prendre du recul et à relativiser nos difficultés. La course du soleil nous rappelle que tout meurt et renaît. Nos problèmes aussi. Le calme nous permet d'y réfléchir plus sereinement et d'en éliminer plus d'un.

Ce livre n'est pas un ouvrage sur la santé ou l'écologie, c'est une recherche de bon sens. Nous savons que manger sainement et faire de l'exercice physique est bon pour la santé. Statistiquement ! On sait aussi qu'on peut mourir jeune malgré une bonne hygiène de vie, ou vivre vieux tout en se négligeant. Mais statistiquement, ça ne tient pas la route : la plupart des études de société démontrent que la majorité des personnes qui ont une bonne condition physique et beaucoup d'énergie sont globalement plus heureux. Où est la poule, où est l'œuf ? Est-ce la forme physique qui rend plus heureux, ou le bonheur qui nous pousse à nous entretenir ? À chacun d'assumer la responsabilité des risques qu'il prend et sa position sur le graphique !

Je m'adresse donc ici à un lecteur qui choisit d'entretenir sa condition physique et qui a besoin d'un peu d'encouragement. Les autres peuvent survoler et atterrir plus loin !

Je dois reconnaître que le matraquage écologique m'a fait revoir ma copie, m'explique Fabrice, agent commercial de 40 ans. Je n'étais pas très ouvert à ces propos qui me paraissaient relever des obsessions de babas cool ! Je suis un irréductible citadin, je travaille beaucoup et ma vie me paraissait normale ainsi ! Mais quelques petits soucis de santé m'ont alerté. Je dormais mal, je digérais difficilement, j'avais souvent des maux de tête et des tensions dans les épaules, bref, mon corps m'envoyait des signaux d'alarme. J'étais assez sourd à moi-même. Si j'avais une migraine, je prenais un cachet et j'oubliais. Idem pour mes maux de dos et mes insomnies. Lorsque j'ai réalisé qu'à mon âge je prenais des cachets plusieurs fois par semaine, j'ai réagi !

Mon médecin m'a suggéré de revoir mon alimentation, or j'avais l'impression que je mangeais correctement ! J'ai acheté un livre sur l'alimentation saine, et là, j'ai ouvert des yeux comme des soupapes ! Je croyais que je m'y connaissais, mais je me trompais largement ! Pour moi, *céréales* signifiait *Corn Flakes* ! Je ne savais pas ce qu'était une légumineuse. Je mangeais trop gras, trop salé, trop sucré, tout cela je l'ignorais ! J'encrassais mon corps sans m'en rendre compte. Un nouvel univers s'est ouvert à moi. J'ai découvert le plaisir des aliments frais, et, contrairement à ce que je croyais, ils sont simples à cuisiner et souvent bon marché ! J'ai dû un peu changer mes habitudes, mais à 40 ans, je ne m'estime pas encore irrécupérable, donc j'ai fait preuve de souplesse ! Je ne connaissais pas les saisons des fruits et légumes ! Je mangeais des tomates au printemps sans me poser la moindre question. Je ne goûtais pas la différence entre une tomate cultivée en serre chauffée, hors-sol, et une tomate de pleine terre, mûrie au soleil ! Or c'est le jour et la nuit ! Mais j'avais perdu le goût. Maintenant, j'ai découvert le vrai goût des tomates, mais surtout le goût de vivre !

Dans la foulée, un plaisir en entraînant un autre, je prends un peu plus le temps de

faire les choses, sans stress, j'ai appris à me relaxer, je dors mieux, je fais mes courses à pied, j'ai perdu du poids et je ne prends plus aucun médicament !

Toujours revenir au bon sens. C'est essentiel. Que nous dit-il ? Que nous sommes programmés pour vivre dehors, marcher beaucoup, être actifs le jour et dormir la nuit, et nous nourrir de ce qui est fourni par la nature. Nous ne sommes plus des hommes des cavernes, mais nous possédons toujours le même corps que nos ancêtres.

Je crains parfois d'enfoncer des portes ouvertes, mais je constate que beaucoup de gens négligent ces concepts de base et constatent ensuite qu'ils sont fatigués ou malades. Voici donc quelques petites piquûres de rappel, si vous en avez besoin !

Sans changer fondamentalement sa vie, on peut :

- Faire au moins une demi-heure d'exercice physique par jour, quel qu'il soit. C'est le minimum recommandé par tous les spécialistes. Toutes les petites distances, parcourez-les à pied. Un ou deux kilomètres, c'est un quart d'heure à vingt minutes de marche, c'est toujours ça. Et pas une petite promenade pépère bien tranquille ! Marchez d'un bon pas, il faut un peu souffler ! (À une allure où vous pouvez encore parler, mais plus chanter correctement, c'est un repère facile !)
- Allez travailler à pied. Si c'est trop loin, sortez du métro une ou deux stations plus tôt et faites le reste du parcours en marchant. Si vous prenez la voiture, arrêtez-vous un peu plus tôt et terminez le chemin à pied. N'hésitez pas à utiliser le vélo. En ville, c'est presque aussi rapide qu'une voiture, et pas de problème de stationnement !
- Préférez les escaliers plutôt que les ascenseurs ou les escalators, même si c'est haut.
- Si vous jardinez, tout est bon pour bouger, soulever, grimper, déplacer... Préférez donc les outils manuels plutôt que ceux qui font le boulot à votre place ! La scie à main plutôt que la tronçonneuse, le râteau plutôt que la soufflette. Ça prend plus de temps ? Tant mieux ! Rien ne presse, vous vous activez, vous respirez de l'air frais, c'est très bien !
- Le week-end, marchez, courez, roulez à vélo, nagez, oxygéenez-vous !

Vous trouverez bien d'autres idées par vous-même. Le tout est de vous y mettre, sans que cela soit une corvée. Trouvez des activités qui soient compatibles avec votre vie et qui vous fassent plaisir.

Écouter son corps

Notre corps est un baromètre. C'est lui qui exprime nos besoins : la faim, la soif, la fatigue, ainsi que nos émotions : la peur, la tristesse, la colère, le dégoût, la joie...

Nos besoins fondamentaux sont semblables à ceux du règne animal. Ils sont essentiels à la survie de l'espèce : se nourrir, se reposer, se protéger des agressions et se reproduire. Ce dernier étant, chez l'être humain, plus nuancé que chez l'animal, et laissé à l'appréciation de chacun.

Mais parfois nous vivons coupés de nos sensations corporelles, au point que notre corps, las de ne pas être entendu, crie par la douleur ou la maladie qu'il a besoin que nous prenions soin de lui.

Revenons chaque fois à la base en nous interrogeant systématiquement :

- Qu'est-ce que mon corps me dit ?
- Qu'est-ce que je sens ?

Non pas : qu'est-ce que je *pense* ou qu'est-ce que je *crois*, mais qu'est-ce que je *sens*, dans mon corps, dans mes muscles, dans mes organes.

Que peut-on changer par l'écoute de notre corps qui soit directement applicable dans notre vie ?

- Ne mangez que quand vous avez faim et arrêtez-vous dès que vous êtes rassasié, même si votre assiette n'est pas terminée. C'est simple et efficace pour lutter contre l'embonpoint ! N'engraissez pas votre corps, respectez ses besoins, ce n'est pas incompatible avec un peu de gourmandise !
- Apprenez à reconnaître deux types de satiété : « je n'ai plus faim » et « je n'ai plus faim pour ce type d'aliment, mais de l'appétit pour un autre » : assez de viande, mais OK pour un fruit, par exemple. C'est normal, c'est votre programmation d'omnivore.

- Qui dort dîne ? Ce dicton repose sur des observations empiriques que la science confirme. Le manque de sommeil stimule la production de ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, et diminue celle de la leptine, l'hormone qui induit la satiété. Plus nous sommes fatigués, plus nous avons besoin de manger. C'est logique : nous allons rechercher dans les aliments le coup de fouet dont nous avons besoin pour compenser le manque d'énergie. Et puis, si nous ne dormons pas, nous avons plus de temps pour grignoter !
- Votre corps vous dicte vos besoins de repos. Or, depuis que l'homme a découvert l'électricité, il dort en moyenne une heure de moins par nuit, et depuis l'arrivée de la télévision, deux ! C'est devenu tellement courant qu'on se sent presque gêné d'aller au lit avant 10 heures ! Ou de faire une sieste ! Les somnologues et les chronobiologistes s'accordent pour affirmer qu'on commence à prendre des risques de santé en dessous de sept heures de sommeil en moyenne. Idéalement, vous devriez vous lever le matin bien reposé, sans réveille-matin. Il n'y a que l'être humain qui soit masochiste au point d'inventer des appareils destinés à l'empêcher de se reposer jour après jour !

Pour ceux qui ont des problèmes de sommeil, quelques conseils pour mieux dormir en évitant les somnifères :

- Instaurez un rythme veille-sommeil régulier : couchez-vous et levez-vous à la même heure. Cela aide l'organisme à se reprogrammer. L'hiver, si vous affrontez les intempéries, augmentez un peu vos heures de sommeil, c'est nécessaire pour mieux récupérer.
- Dormez dans une chambre calme, sereine, sans connexion (visuelle ou sonore) avec des sources de stress, pas trop chauffée et bien aérée.
- Déposez vos problèmes sur la table de nuit ! Si nécessaire, prenez quelques notes pour dégager votre esprit sans crainte d'oublier. Vous y repenserez demain, mais plus maintenant. La nuit porte conseil, dit-on. C'est souvent vrai. Si vous avez des soucis, dormez une nuit dessus, votre inconscient s'en occupera durant votre sommeil et le lendemain, l'émotion sera calmée et vous y verrez plus clair.
- Évitez d'avoir froid : le froid crispe et ne favorise pas l'endormissement. Quand le corps a chaud, il se détend mieux.

- Préparez-vous au sommeil en évitant ce qui maintient éveillé : pas de repas lourd, pas de boissons énergisantes, pas de sport en soirée, pas de travail tardif, pas de pensées qui tourmentent, pas de lumière vive, surtout la lumière bleue des nouvelles ampoules et des écrans, proche de la lumière du jour. L'organisme capte les changements de luminosité et comprend que le repos est autorisé quand la lumière décline.
- Favorisez ce qui vous détend : un bain relaxant, le calme, un bon livre, un câlin...
- Programmez-vous avec des petits rituels : une musique douce, quelques minutes de lecture, peu importe, mais habituez-vous à répéter chaque soir les mêmes gestes, votre corps enregistre la routine et se prépare au sommeil. Ne négligez pas la force du conditionnement, dans le cadre des problèmes de sommeil c'est un outil efficace.
- Si vous avez tendance à avoir un sommeil morcelé, qui ne vous repose pas suffisamment, il existe une méthode de reprogrammation du sommeil qui a fait ses preuves. Si vous ne dormez véritablement que cinq heures, par exemple, alors que vous passez au moins huit heures au lit, forcez-vous à n'y être que cinq heures. Au début, l'habitude du morcellement vous fera dormir encore moins, ce sera désagréable, mais le corps ne peut éternellement se passer de repos et il se reprogrammera naturellement en profitant des heures que vous lui octroyez, surtout si vous respectez la régularité et les rituels. Épuisé, vous dormirez plus profondément, sans interruption et, petit à petit, un quart d'heure à la fois, en allongeant la période que vous passez au lit, vous retrouverez de bonnes nuits, bien récupératrices.
- Et puis, si ça ne marche pas et que vous êtes encore fatigué, demandez conseil à un spécialiste du sommeil plutôt que de prendre un abonnement aux somnifères. Le sommeil, la détente, le relâchement sont indispensables au bonheur. Sans repos, tout est plus difficile à supporter.

Un bon sommeil autorise notre inconscient à « faire le ménage ». Notre psychisme est bien conçu, il possède des voies de régulation qui échappent à notre contrôle et s'exercent durant la nuit. Ce remue-ménage se traduit notamment par nos rêves. Notre inconscient tâche de s'exprimer, mais parfois, pour nous protéger de révélations prématurées, notre esprit invente

quelques tours de passe-passe en camouflant le message sous un scénario biscornu, afin qu'il passe le contrôle de la censure. Notre esprit utilise des éléments qui traînent dans notre mémoire récente pour emballer l'histoire et la rendre partiellement incompréhensible. À nous de tâcher de la décoder. Il arrive aussi que le message soit perceptible, voire très compréhensible. Prenons-le en compte, c'est notre vérité intérieure.

Ne négligeons jamais les messages que notre esprit nous envoie, que ce soit sous forme de rêve ou d'intuition, ce sont des raccourcis précieux qui indiquent ce qui est juste et bon pour nous.

Écouter sa petite voix

Qu'est-ce que l'intuition ? Peut-on lui faire confiance ?

Il convient d'abord de faire une distinction entre l'intuition et l'instinct. L'instinct est commun à toute l'espèce humaine et s'articule essentiellement sur nos émotions de base protectrices, afin d'assurer notre survie.

Notre instinct est de très bon conseil. Lorsque notre espèce balbutiait encore avec Lucy et les australopithèques, nous n'avons pu faire confiance qu'à nos sens et à notre instinct. Sans cet incroyable *feeling*, nous sauterions encore d'arbre en arbre ! Si nous avons réussi à nous répandre sur toute la surface du globe, en dominant toutes les autres espèces, c'est en grande partie grâce à la fiabilité de notre instinct. Les raisonnements rationnels ne sont venus que bien plus tard.

L'intuition, quant à elle, relève de la singularité de chaque individu et représente la résultante de tout ce qu'il a enregistré, consciemment ou non, au cours de son existence. C'est la petite voix qui sait ce qui est juste pour nous. Mais nous y sommes parfois bien sourds, depuis si longtemps. Parfois depuis toujours.

Retrouver la confiance dans notre intuition, autant que dans les sensations de notre corps, nécessite qu'on en prenne soin et qu'on apprenne à l'écouter. Si vous avez l'impression que vous avez été éduqué et que vous avez ensuite vécu d'une manière qui ne vous a pas permis d'apprendre à ressentir ce que votre corps exprime, de nombreux exercices peuvent vous y aider. Les nouvelles approches du bien-être offrent aujourd'hui une multitude de stages,

de cours et de sessions qui vous apprendront à développer ou à vous réapproprier vos sensations.

Cherchez, essayez, testez, tout en maintenant votre esprit critique éveillé, vous trouverez sûrement la formule adéquate pour vous.

Se faire plaisir

Impossible de parler du bonheur sans évoquer le plaisir ! Le corps en est l'écrin. Nos sens, les instruments de musique. Le plaisir se ressent dans le corps par les neurotransmetteurs qu'il sécrète dès que nous faisons quelque chose qui nous procure du plaisir, et parfois même à sa simple évocation. Nous salivons rien qu'à penser à des mets délicieux, nous ressentons des « papillons dans le ventre » à l'idée de retrouver notre amoureux, et tout le monde connaît les manifestations du désir érotique, même en pensée.

Le plaisir des uns n'est pas celui des autres. En gastronomie comme en musique, dans le domaine du travail comme dans la sexualité. Heureusement ! Les règles sociales sont là pour nous permettre de vivre en bonne entente et la bienséance varie d'un endroit à l'autre. Cela dit, en explorer les limites a, de tous temps, fait évoluer les mœurs. Les artistes impulsent de nouvelles tendances et chaque jeune génération secoue la poussière de la morale à papa. Tout évolue.

« Plus on est heureux, moins on prête attention à son bonheur », écrit Alberto Moravia. Que pouvons-nous faire pour retrouver, cultiver, développer le sens du plaisir, sans fondamentalement changer notre vie ? Soigner et développer nos cinq sens.

L'ouïe

Apprenez à bien écouter. Écoutez de la musique les yeux fermés, laissez-vous absorber entièrement par la mélodie, soyez attentif aux nuances, aux instruments, aux vibrations et à l'écho que la musique éveille en vous. Laissez votre corps se mouvoir ou danser au rythme de la mélodie.

Délectez-vous à écouter les bruits de la nature et de la vie : le vent dans les branches, le rire d'un enfant, la voix d'un aimé, le chant des oiseaux, attentivement. Fondez-vous dans les sons de la nature, vivant au cœur du

vivant.

Apprenez aussi à savourer le silence. Pas de conversation, pas de musique, aucun bruit de fond. Le silence, par sa profondeur, nous relie aux étoiles.

La vue

Pour le plaisir des yeux, jouissez de la beauté. Partout. Toujours. Ne négligez jamais la beauté. Un visage sublime, un bâtiment merveilleusement proportionné, la délicatesse d'une fleur, un vêtement bien coupé, un mouvement parfait, le moiré d'une plume, la ligne d'une carrosserie... Prenez le temps de regarder la beauté partout où elle se niche. C'est une grâce.

Jouez avec les couleurs. Elles réchauffent ou apaisent. Leur éclat provoque le regard, leur discrétion unifie et rassure. Elles mettent en joie, changent notre humeur et la transmettent.

Baignez-vous de lumière. Aimez la lumière du jour. Jouissez du soleil éclatant, qui illumine chaque détail. Appréciez sa délicatesse qui transforme un fil d'araignée chargé de rosée en collier de perles. Saluez ses rayons obliques qui traversent la brume d'un sous-bois. Savourez sa chaude caresse du soir lorsqu'elle quitte en douceur un paysage apaisé.

Le goût

Célébrez les délices gustatifs. Devenez gourmet plutôt que gourmand. Mangez avec attention et rendez grâce à la nature de produire tant de bonheur. (Et au cuisinier !) Dégustez avec respect, à votre aise, concentré. Décryptez les saveurs, ressentez la finesse des consistances. Ne mangez jamais distraitement, en avalant n'importe quoi, n'importe comment. Chaque bouchée peut être une jouissance, un pur bonheur !

Développez votre attention aux autres goûts, la saveur discrète de l'eau, le sel de la mer, un brin d'herbe, la peau...

L'odorat

Respirez profondément et ouvrez-vous aux senteurs de l'air. Chaque matière a son odeur, et certaines sont délicieuses : le cuir, le bois, c'est une évidence,

mais quel plaisir de sentir l'odeur de l'océan, d'une rivière, d'un sous-bois, d'un champignon... Ou la boulangerie du dimanche matin, le cou d'un bébé, un livre neuf, l'encre de Chine, le feu de bois, le gazon fraîchement tondu, le parfum d'une inconnue qui passe... Et tous les aliments, avant même qu'on ne les déguste, qu'ils soient bruts ou cuisinés. Les fragrances sont partout, naturelles ou créées par l'homme.

Les odeurs réveillent des souvenirs, évoquent un passé émouvant, la lavande des armoires de grand-mère, l'après-rasage d'un premier amoureux, les vacances à la campagne...

Le toucher

La texture d'une étoffe, la chaleur d'une main qu'on serre, effleurez le grain d'une peau... Sentez avec la pulpe des doigts, la main pleine, les lèvres... Tâtez avec les pieds, la fraîcheur du carrelage, la douceur du tapis, la chaleur du feu... Sentez avec toute la peau, sondez la température de l'eau, caressez la finesse des draps, malaxez le sable tiède, ressentez les bienfaits d'un massage, d'une caresse...

Entraînez-vous autant que vous pouvez à développer vos sens. À demeurer éveillé à tout ce que vous sentez, à tout moment. Plongez-vous dans l'exploration attentive et complète d'un sens à la fois. Fermez-les yeux et ne soyez qu'oreille, tout votre corps est écoute. Le sens de la vue dominant les quatre autres, il est très intéressant de le mettre au repos au grand bénéfice des autres. Fermez les yeux de temps en temps. Par exemple lorsque vous vous promenez à deux, bras dessus, bras dessous, votre partenaire vous sécurisant. Faites le test, c'est surprenant. Les sons sont localisés avec plus de précision, les odeurs sont décuplées, les doigts deviennent des antennes...

C'est une forme de conscience corporelle qui vous inscrit dans l'harmonie avec l'univers.

C'est agréable, c'est facile et c'est gratuit !

Pour un peu plus de plaisir dans votre vie, voici une petite recette de bonheur toute simple : « Un plaisir par jour » ! Ajoutez à chaque journée un plaisir (au minimum !) à ceux que vous auriez éventuellement vécus sans cet exercice. Un plaisir que vous choisissiez, que vous anticipiez, que vous préparez, que

vous vous offrez ou que vous vous faites offrir, que vous savourez et dont vous jouirez encore en y repensant ! Dès le matin, tâchez d'y réfléchir, faites votre choix, voyez comment glisser l'écu dans votre journée telle qu'elle se présente, veillez à vous ménager les conditions nécessaires, et hop, profitez !

Cela peut être un plaisir rien que pour vous : « Je vais aller me faire couler un bon bain-mousse, allumer quelques bougies, couper le téléphone et... infuser ! », ou demandé : « Chéri, cela me ferait tellement plaisir que ce matin tu m'apportes mon petit déjeuner au lit... », et partagé ! Un plaisir demandé n'est pas de moindre qualité. Tordons le cou à la nostalgie d'être deviné, cette période bénie appartient aux souvenirs de notre tendre enfance, nous n'y sommes plus depuis longtemps !

Il n'est pas nécessaire de chercher midi à quatorze heures, ni d'ouvrir grand son portefeuille, il peut s'agir simplement de s'asseoir au jardin avec les enfants et de manger des fraises tous ensemble, ou de s'arrêter dix minutes pour savourer la caresse du soleil sur un banc public... Dans chaque vie, quels que soient l'emploi du temps et les finances, il y a moyen d'introduire quelques plaisirs supplémentaires.

À quoi ça sert ? À se faire du bien ! Les petits plaisirs nourrissent notre goût de vivre, notre corps nous en remercie en produisant des hormones bienfaisantes qui favorisent la bonne santé et la longévité. Le bonheur se lit sur notre visage, nous diffusons la bonne humeur autour de nous ! La bonne humeur, c'est contagieux !

J'ai remarqué que je ne disais pas souvent d'agréables choses à mes collègues, note Florence, employée dans une entreprise pharmaceutique. Le jour où j'en ai pris conscience, j'ai décidé de dire systématiquement un mot gentil à chacun, chaque jour ! Comme un exercice ! Je me sentais un peu gênée intérieurement par le caractère peu spontané de mes paroles, mais il y a tant de possibilités de dire quelque chose d'agréable que je n'ai pas vraiment eu à me forcer ! « Quelle jolie robe ! », « Tiens, tu as changé de coiffure, ça te va bien ! », « C'était parfait, ton exposé ! », « Merci de m'avoir remis ce rapport dans les temps ! », etc. Je prends plus de nouvelles de leurs enfants, des maladies et des examens. En fait, c'est vraiment facile ! J'ai enfin décidé de m'intéresser aux gens et d'entrer en contact avec eux, ne serait-ce que quelques minutes par jour. Et d'un exercice, c'est devenu un plaisir ! Les réactions sont très positives ! Les collègues me manifestent plus d'intérêt et de gentillesse, et tout le département est de meilleure humeur ! On s'est mis à fêter les anniversaires, à s'apporter du muguet ou des œufs de Pâques, bref plein de petits gestes qui nous

donnent du cœur à l'ouvrage.

Pour cultiver votre bonne humeur :

- Passez du temps avec les gens que vous aimez. Faites leur plaisir, prenez de leurs nouvelles, écoutez-les. Ne manquez aucune occasion de partager une activité plaisante, et manifestez clairement ce plaisir. Dites-le, célébrez-le.
- Semez des petites graines de bonheur partout où vous passez : des mots doux, des petites attentions, des encouragements, des félicitations, des sourires... Cultivez la gentillesse, répandez la courtoisie, rendez la politesse, remerciez de tous les bienfaits qui vous arrivent.
- Souriez ! Le sourire relève de la politesse et de la bonne humeur, mais constitue aussi un pouvoir phénoménal dont on dispose pour transformer chaque situation.
- Riez, c'est bon pour la santé ! Captez chaque petit moment de joie, apprenez à voir le côté amusant de la vie, ses aspects cocasses et insolites.
- Chantez, c'est bon pour le moral ! Sous la douche, dans la voiture, partout où cela vous inspire, ne vous sentez jamais ridicule et ne laissez personne vous le dire !
- Prenez le temps de parler aux gens dont vous croisez la route un court instant, une caissière, un guichetier, un vendeur, un passant, un inconnu...
- Faites autant de « bonnes actions » qu'il est possible : cédez le passage aux piétons, avec un geste de la main qui les rassure et un charmant sourire, cela met tout le monde de bonne humeur. Aidez une personne âgée à porter ses paquets, à monter dans un bus, à traverser une rue. Cédez votre place dans les transports en commun. Ramassez un déchet et mettez-le à la poubelle. Fleurissez votre balcon. Plantez un arbre, au moins une fois dans votre vie.
- Installez-vous toujours confortablement, quoi que vous fassiez. Ne faites rien « à la va-comme-je-te-pousse » ! Ne vous négligez pas et ne méprisez pas ce que vous choisissiez de faire.
- Ne vous forcez pas si rien ne vous y oblige : ne terminez pas votre assiette si vous n'avez plus faim, ne lisez pas toutes les pages d'un livre si seule

une partie vous intéresse (même celui-ci !), n'écoutez pas tout le disque si vous n'aimez que le début, ne tondez qu'une partie du gazon et laissez le reste en prairie, retournez en vacances dix fois au même endroit si cela vous chante, ne vous imposez pas les corvées ménagères que votre mère trouvait importantes, faites à votre guise ! Considérez de nombreux moments de la vie comme un buffet où vous ne choisissez que les mets dont vous raffolez.

Chouchoutez votre esprit, c'est la clé de la bonne humeur ! Faites ce que vous aimez et régalez-vous ! Délectez-vous !

Baigner dans le flux

Connaissez-vous cette sensation agréable de ne pas sentir le temps passer ? D'être immergé dans une action qui vous plaît et vous occupe corps et âme, à tel point que vous ne pensez à rien d'autre ? Vous êtes totalement concentré, investi dans une activité qui ne vous fatigue pas et qui pourrait durer éternellement. C'est ce qu'on appelle le flux.

Cette sensation est merveilleusement bonne. Elle vous fait un bien fou, apaise votre corps, éloigne vos tourments, calme vos émotions pénibles et vous remet de bonne humeur. Dans ces moments-là, vous êtes ce que vous faites. Complètement. Vous êtes votre compétence. Vous êtes exactement au bon endroit.

Si vous ne connaissez pas cette sensation, cherchez-la ! Cela vaut vraiment la peine ! Toute activité peut se révéler porteuse de flux pour vous. Il faut chercher, essayer, et vous trouverez ce qui vous convient. Pour les uns c'est la musique, pour d'autres c'est faire la cuisine, ou la lecture, le sport, la danse, fabriquer des maquettes, faire de la photo, l'amour, dessiner, n'importe quelle activité dans laquelle on s'immerge pour son plus grand bonheur. Et même l'activité professionnelle ! C'est alors un grand plaisir de travailler.

Multipliez les moments de flux, nourrissez-vous de cette belle énergie, il n'y a que des avantages !

Je connais cette sensation quand je jardine. J'adore jardiner. Mon jardin, c'est mon exutoire, ma salle de jeu et mon ressourcement. Je ne veux surtout pas d'un jardin où tout serait en ordre et où il n'y aurait rien à faire. Quand j'en ressens le besoin, je sors

et je commence par n'importe quoi. La première tâche qui m'inspire. Je ne me force jamais, même si les activités sont parfois rudes et demandent un effort, comme scier du bois ou bêcher, ça me défoule ! Je ne suis jamais fatiguée. Si je suis moins en forme et que j'ai envie de calme, je fais des semis, je repique des jeunes plants. Si je suis tendue, énervée, je taille, je coupe, je range ! Si je me sens confuse et que j'ai besoin d'ordre, j'arrache les mauvaises herbes, je refais les bordures, j'enlève les fleurs fanées, je nettoie. Je ne décide jamais à l'avance ce que je vais faire, je me laisse porter par l'inspiration et je peux m'activer pendant des heures sans jamais me lasser, je ne sens pas le temps passer. Je ne pense plus à rien, je me sens en parfait équilibre. Je suis « branchée à la terre » et mes tensions s'évacuent vers le sol. Et quand j'arrête et que je rentre, je suis comme lavée intérieurement ! Tous mes soucis s'en sont allés !

Qu'il est bon de rêver !

« Ne plus rêver, c'est être à demi-mort, c'est faire de la réalité sa seule loi », écrit le philosophe et psychanalyste Jean-Bertrand Pontalis. Cela peut sembler condamner tout ce que j'ai écrit précédemment, mais pas du tout ! Rêver ne signifie pas s'illusionner, et n'empêche pas d'avoir les pieds sur terre.

Rêver est à la création ce que cuisiner est à la gastronomie.

C'est dans nos rêves que nous élaborons nos projets et que nous concoctons nos actions. C'est en rêvant encore et encore de la même chose qu'on entend l'appel de nos désirs. On sent, par l'excitation que le rêve procure, que c'est là qu'il faut aller.

Le rêve nourrit également notre petit cinéma intérieur, grand bien nous fasse. Du moment qu'on ne prend pas nos rêves pour des réalités ! Parce que le monde appartient à ceux qui bâtissent leur vie jour après jour en fonction de leurs rêves. Ceux qui se contentent d'imaginer leur château ne peuvent pas vivre dedans. Alors, quand commencez-vous à construire le vôtre ?

Jouir de sa chance

« Termine ton assiette, parce qu'il y a des millions de petits Chinois qui meurent de faim ! » Quel enfant n'a pas entendu cette phrase maladroite lorsqu'il calait devant son assiette où traînaient quelques morceaux de viande rabougrie ? Mais qu'est-ce qu'on s'en fichait des petits Chinois affamés,

quand on avait 6 ou 7 ans ! Ils n'étaient pas là devant nous en hordes dépenaillées et culpabilisantes à lorgner nos morceaux de gras ! Et on n'était pas opposés à l'idée de les leur envoyer par la poste ! Mais non, cela ne marchait pas, il fallait terminer notre assiette, parce qu'on avait de la chance d'être bien nourris, ainsi soit-il !

Aujourd'hui, les petits Chinois ont moins faim et nous sommes libres de choisir ce que nous mangeons. Mais le message n'était pourtant pas totalement idiot, même si, asséné face à notre assiette écœurante, il n'a pas pénétré nos jeunes cerveaux.

Avec le recul des années, nous pouvons mesurer qu'il n'est pas si bête de jouir de sa chance ! Je le répète encore, sans être pour autant d'un optimisme à tous crins, nous vivons très confortablement et nous avons beaucoup de chance par rapport au reste du monde.

On s'habitue si vite !

L'homme est programmé pour explorer. C'est une des plus passionnantes caractéristiques de l'être humain : il en veut toujours plus ! En quelque sorte, nous sommes condamnés à l'insatisfaction, la société de consommation en a fait ses choux gras ! Nous nous habituons vite à ce qui est acquis, et nous partons ensuite en quête de nouveaux territoires à découvrir. Si nous n'avions pas cette programmation inscrite dans nos gènes, nous nous serions contentés d'une vie tranquille près de notre petite grotte et ce serait peut-être une autre espèce qui aurait la maîtrise de la Terre ! Les ours des cavernes ? Les tigres aux dents de sabre ? Ils avaient à l'évidence quelques sérieux arguments pour dominer nos ancêtres sans crocs ni carapace ! Mais *Homo Sapiens* était malin ! Chez nous, tout est dans la tête ! Dans ce formidable cerveau qui, par miracle et de multiples mutations, s'est développé dans le sens de la réflexion. Cela a été notre unique chance à l'époque, la plus belle, la plus utile et la plus efficace : nous avons appris à réfléchir !

Notre nouvelle conscience nous a permis ce qu'aucun animal n'est capable de faire : imaginer. Imaginer nous permet de nous projeter dans le futur et de tirer des leçons du passé : on se souvient bien, la verbalisation nous y aide (autre grande chance de l'évolution), on réfléchit et on en tire des conclusions nuancées. L'exploration ne s'arrête jamais. Mais le revers de cette curiosité,

c'est notre insatiable insatisfaction.

Rappelons-nous le chemin parcouru. Soyons fiers et heureux de ce que nous avons accompli. On se bat pour grandir depuis des années, on peut aussi se reposer et jouir de ce qu'on a.

Mais voilà, le monde nous donne tout sans qu'on n'ait vraiment à le construire soi-même. Et ce qui est acquis nous ennuie vite. Le plaisir est de chercher, d'inventer et de bâtir. Pas tellement de consommer ce que d'autres ont construit...

Le bonheur n'est pas au bout du chemin, dit la sagesse, le bonheur EST le chemin ! Le bonheur, c'est bouger, agir, essayer, tester, faire, inventer, construire, explorer, avancer, changer !

Vivre en cohérence

Nos décisions ont des incidences multiples. Nous souhaitons qu'elles nous procurent un certain plaisir, mais nous avons des responsabilités. Nous ne sommes pas toujours seuls à être impliqués, nous devons tenir compte des autres. Au fur et à mesure que notre maturité se développe, nos besoins évoluent et nous tâchons de mieux respecter nos valeurs. Nos choix nous engagent davantage. Devant cette complexité, nous avons besoin de cohérence.

- Comment prendre une décision conséquente et sensée ?
- Sur quoi repose ce sentiment de cohérence ?

Repères de choix

Lorsqu'on a le sentiment de prendre une décision équilibrée et de poser un acte fondé, on ressent une profonde satisfaction, on se sent en accord avec soi-même. On sent que la décision est juste.

Pensez à ce jouet où l'on enfile des rondelles de couleurs et de tailles variées sur une tige verticale afin de bâtir une tour conique. Chaque anneau représente un critère de décision. Lorsqu'ils sont alignés, la tige les traverse facilement. Lorsque nos critères sont tous correctement respectés dans nos décisions, nous sentons cette verticalité dans notre positionnement. Nous

nous sentons droits, assurés et cohérents. C'est une agréable sensation de plénitude et d'aplomb, fondatrice d'un bonheur profond.

Examinons quelques critères essentiels qui se découvrent au cours de la croissance et du développement de la maturité, et qui devraient servir à asseoir nos choix sur une certaine solidité³⁸.

Premier critère : le plaisir

Tout jeune, le premier critère qui nous sert à savoir ce qui est juste et bon, c'est le plaisir. Il est lié à notre corps. Une action est bonne ou mauvaise. Le bébé va vers ce qu'il aime, sans réfléchir, et rejette ce qu'il n'aime pas. C'est naturel, c'est notre premier repère, le plus primaire. On aime ou on n'aime pas en fonction de ce que notre corps nous dit (ou devrait nous dire si on apprenait à l'écouter).

Durant les cinq ou six premières années de la vie, le petit enfant dépend énormément de ses parents, ce sont eux qui lui dictent ce qui est correct. Ils lui insufflent la notion de permis ou d'interdit. Les comportements autorisés sont appréciés ou récompensés, ce qui lui fait plaisir. Ceux qui sont interdits sont dévalorisés ou punis, ce qui lui procure du déplaisir. Ce n'est pas un critère véritablement moral qui prévaut pour le petit enfant, c'est plutôt la satisfaction, corporellement vécue, de bien faire ou, en revanche, la peur physique de la punition qui le limite dans ces comportements.

Le plaisir est donc bien son premier critère de choix, et c'est son corps qui lui sert de repère.

À l'âge adulte, nous conservons ce critère de plaisir physique pour les décisions qui sont véritablement liées au plaisir du corps (et de ses cinq sens), et qui n'ont pas vraiment d'autres implications. Pour choisir la couleur d'un mur, le choix d'une musique, l'assaisonnement d'un plat, l'envie de se détendre, une activité ludique, les plaisirs de l'érotisme...

En revanche, si on appliquait ce seul critère pour toutes nos décisions, on ferait des choix éminemment égocentriques, parfois assez irrationnels et peut-être aussi illégaux. Ce n'est donc pas suffisant.

Deuxième critère : l'utilité

L'enfant grandit et arrive à l'école primaire. Son développement intellectuel va le propulser vers de nouveaux intérêts, il commence à entrevoir le monde avec un horizon plus large que celui de ses parents, il se compare aux autres enfants, c'est l'âge de l'intellectualisation et de la socialisation.

Un deuxième critère entre en jeu à cette époque, bienvenu pour l'aider à étudier, c'est la notion *d'utilité*, de nécessité. Il apprend à soigner ses intérêts et comprend intimement que, s'il fait correctement son travail scolaire, il se sent mieux à l'école. L'institutrice est contente, il est à jour, il comprend la leçon suivante, tout cela lui fait du bien. Il apprend donc à jongler avec les deux premiers critères, le plaisir et la nécessité. Il fait d'abord ses devoirs (utilité) et puis va jouer (plaisir). Enfin, c'est ce qu'il devrait faire ! Et s'il renâcle, c'est la plupart du temps parce qu'il n'a pas *envie*. Il reste calé dans les filets du premier critère, le plaisir. Il doit apprendre maintenant que certaines actions sont nécessaires et que le respect de ce critère procure une nouvelle forme de satisfaction, moins sensuelle, mais tout aussi importante : le sentiment de faire ce qui est utile à son développement.

À l'âge adulte, ce deuxième critère doit être intégré à nos décisions, il est correct pour les choix qui concernent nos intérêts propres : la gestion de nos finances, l'avantage d'étudier ou de nous cultiver pour progresser professionnellement, notre plaisir à récupérer et recycler du matériel toujours utilisable pour faire des économies, la satisfaction de créer et entretenir un potager familial, etc. Ce sont des choix qui impliquent globalement le plaisir et l'utilité, rien d'autre.

En revanche, si ce critère domine chacun de nos choix, il fera de nous une personne opportuniste, parfois manipulatrice, qui oriente toute sa vie vers son propre intérêt. Ce n'est donc pas encore suffisant.

Troisième critère : le lien

Arrivé au seuil de l'adolescence, le jeune découvre l'incroyable puissance de la bande. Faire partie du club devient essentiel. C'est l'âge tribal. L'âge des grandes amitiés et des premières amours. Il découvre l'impérieuse nécessité de faire des choix qui l'intègrent dans le groupe. Il choisit en fonction des autres. C'est une période où il découvre les bienfaits de la solidarité et de la complicité. Être exclu du groupe est pénible, il est prêt à faire des choses qui

ne lui font pas nécessairement plaisir (critère 1), qui ne lui sont pas particulièrement utiles (critère 2), mais qui lui permettent de se sentir intégré. Il découvre l'importance du regard des autres et l'effet de leur jugement. Il ressent le bonheur d'agir pour autrui, de prendre des décisions qui incluent ses amis. Il savait prendre soin de lui, de son plaisir et de ses intérêts, il tient maintenant beaucoup plus compte de son entourage. S'il arrive à jongler avec les trois premiers critères, il apprend à prendre soin de lui ET des autres, en même temps.

À l'âge adulte, on doit parfois prendre les autres en considération dans nos décisions. On sait que certains choix peuvent se poser sans tenir compte d'autrui (choix personnels, qui ne concernent que notre plaisir et notre intérêt), mais que d'autres décisions doivent les intégrer. On doit donc manier les trois repères en fonction du type de décision à prendre : décision de couple, décision familiale ou qui nous lie à des amis, des collaborateurs, etc. On apprend par exemple à mieux tenir compte de l'impact de nos actions sur autrui, on devient plus conscient des conséquences de chacune de nos attitudes.

En revanche, lorsque ce critère domine tous les choix, l'individu devient fort sensible au « qu'en dira-t-on », fait toujours passer les autres avant lui et dépend de leur avis, à son détriment parfois. Il arrive que ce troisième critère prenne une telle importance que l'individu ne développe pas sa sensibilité aux deux premiers, le plaisir et l'utilité, et qu'il ne s'y réfère jamais. Il n'a pas accès à son plaisir, ne soigne jamais ses intérêts, n'a pas d'idée propre, pas de solidité interne suffisante pour étayer ses décisions sans se référer à une opinion extérieure. Il ne sait pas ce qu'il aime, ce qui est bon pour lui, il n'a rien connu d'autre que d'orienter sa boussole sur un référent externe. Ce sont, inutile de le dire, des dégâts liés à une éducation où le référent s'est un peu trop imposé !

Quatrième critère : la responsabilité

Lorsque l'adolescent devient adulte, il doit être à même d'intégrer la société civile. Il est majeur et donc légalement responsable de ses actes. Il devient officiellement un citoyen. C'est, en principe, à ce stade que le processus éducatif devrait le mener. Il est au bord du nid, prêt à l'envol.

À ce niveau de développement, si tout va bien, le jeune adulte découvre le sens des responsabilités et la satisfaction inhérente à celui-ci. Il est prêt à s'insérer dans le cadre de la société avec ses règles et ses lois, qui le protègent d'une part, et qu'il doit respecter d'autre part. Il doit intégrer le sens du devoir, le respect de la légalité, la valeur de l'engagement, les critères de l'âge adulte. C'est ce qui lui permet de s'engager dans la vie professionnelle, en acceptant les contraintes parce qu'il les comprend. Il n'est plus régi par le plaisir uniquement (critère 1), ni par le sentiment d'utilité (critère 2), ni par le besoin de plaire (critère 3). Il se redresse de plus en plus et s'inscrit dans la vie avec des critères de réalité qu'il accepte avec lucidité. Il a, en principe, appris à jongler avec les quatre premiers critères et il sait les utiliser à bon escient.

Si, adulte, nous sommes dominés par ce quatrième critère au détriment des trois autres, nous devenons pétris du sens du devoir, au risque d'en perdre tout plaisir, tout intérêt propre et toute intégration dans le groupe. Bref, une personne très ennuyeuse !

Cinquième critère : les valeurs

Le stade du jeune adulte est passé. Il a eu l'occasion de s'insérer professionnellement, il a probablement fondé un couple et peut-être aussi une famille. Il atteint le stade de la maturité, c'est l'âge des premiers bilans et des grandes questions existentielles. L'adulte mûr qu'il est devenu peut encore tout recommencer si la vie qu'il mène ne correspond pas à ses souhaits. Il peut lui imprimer quelques modifications, changer de métier, former un nouveau couple, plus satisfaisant. C'est l'âge où quelques-uns décident de tout plaquer et de recommencer ailleurs, dans un environnement qui correspond mieux à leurs valeurs.

L'âge de la maturité, c'est celui de la cohérence. C'est une période où l'on s'interroge sur ses valeurs, mais surtout sur la manière de vivre en conformité avec elles. La réflexion sur les valeurs a parfois commencé plus tôt, en fonction du milieu social, de l'éducation et du niveau personnel de maturité. L'enseignement peut aussi jouer son rôle de ferment, ainsi que les expériences de vie, évidemment.

Avoir des valeurs est une chose, vivre en fonction de celles-ci en est une

autre ! Lorsqu'on est jeune, les valeurs sont un phare, un idéal. Mais, à l'âge de la maturité, il devient plus impérieux de les assumer concrètement. Le sentiment de cohérence dépend de la manière dont on vit et pas seulement des idéaux que l'on brandit. Il en résulte une agréable sensation de faire ce qu'on doit ET ce qu'on aime. De respecter des valeurs importantes et de les vivre. On ressent alors une droiture, un aplomb qui traverse tout le questionnement. On est en accord avec les cinq critères : notre plaisir, nos intérêts, notre lien aux autres, nos responsabilités et nos valeurs. On se sent juste. Au bon endroit. Et en profonde paix avec soi-même.

Serait-ce cela le bonheur ?

Imaginant la maturité de mes lecteurs, je suppose que ce dernier stade est celui qui pose le plus de questions.

- Comment connaître ses valeurs ?
- Comment arriver à vivre en conformité avec elles ?
- Quels changements opérer pour trouver cette cohérence ?

Chacun y réfléchira en fonction de son propre chemin, mais, pour tous, cette recherche tourne autour d'un questionnement central, incontournable et existentiel : celui du sens de notre vie.

Déterminer si la vie a un sens *en soi*, ou non, n'est pas de mon ressort. À titre personnel, je pense que la vie n'a pas de sens prédéfini. Elle est avant tout la résultante biologique d'un très long processus d'évolution, entamé à l'époque du *Big Bang*, hypothèse sur laquelle la grande majorité des scientifiques s'accorde. Les croyances spirituelles destinées à donner du sens à la vie sont aujourd'hui devenues plus souples, plus libres et plus individuelles, au grand bénéfice de la liberté de penser par soi-même, qui est une valeur essentielle à mes yeux.

Mais, quoi qu'il en soit, quelles que soient vos convictions personnelles sur le sens de la vie, vous ne pouvez échapper à la question du sens que vous voulez donner à *votre* vie. Pour vivre en cohérence, cette question doit régulièrement être remise sur la table.

- Que voulez-vous vraiment accomplir au cours de votre existence ?

- Quelle trace souhaitez-vous laisser ?
- Que voulez-vous qu'on retienne de vous ?
- Avez-vous besoin de vous sentir utile ?
- Souhaitez-vous créer quelque chose de neuf ?
- Ressentez-vous l'envie de transmettre, de rendre à la société ce qu'elle vous a donné ?
- Voulez-vous impulser un changement dans l'évolution de la société, agir sur des dérives qui vous préoccupent, la rendre meilleure ?
- Quelles « petites graines » avez-vous envie de semer ?

Donner du sens à sa vie est une clé essentielle du bonheur.

Plus la vie a de sens, plus les difficultés sont surmontables.

Plus la vie a de sens, moins la mort est effrayante.

Donner du sens à votre vie consiste à lui donner une *direction*. Vous décidez vers quoi vous marchez. Vous décidez pour quoi vous vous battez. Vous avez un objectif, un projet, un but, une cause, un désir.

Donner du sens à votre vie consiste aussi à lui donner une *signification*. Vous vous inscrivez dans le cycle des vies, vous êtes nourri d'un immense passé qui vous permet d'être qui vous êtes et de vivre ce que vous vivez aujourd'hui, vous transmettez en y ajoutant votre influence propre. Vous êtes un maillon d'humanité, un passeur d'éternité.

Donner du sens à votre vie consiste à développer votre *potentiel*. Pour vivre une existence riche de sens, vous devez vous impliquer, vous plonger dans les possibles, chercher, explorer et découvrir vos dons. Pour vivre une vie riche de sens, vous devez profondément tenter de vivre ce que vous aimez. Amplifier vos talents, faire ce pour quoi vous êtes doué, prendre des décisions et poser des actes qui vous semblent fondamentalement justes et bons, afin de vous sentir pleinement à votre place.

Dire oui

La recherche de cohérence n'est pas votre tasse de thé ? Après tout, pourquoi

faudrait-il être cohérent ? « L'harmonie, c'est ennuyeux ! » me disait récemment une femme d'âge mûr, parfaitement bien établie et heureuse de vivre. Ah oui ? On peut voir les choses comme ça ? Eh bien oui, évidemment ! La cohérence est une quête qui passionne les uns et agace les autres ! Et c'est très bien comme ça. Vous vous imaginez un monde où l'on serait tous cohérents ? Quel ennui !

Chacun se débrouille avec la vie comme il peut, et la quête de cohérence est une affaire bien personnelle³⁹.

La vie, c'est beaucoup de choses ! Vous y projetez ce qui vous convient. Pour les uns la vie est un miracle, pour les autres un long chemin de croix, mais la seule chose dont on est sûr, et c'est loin d'être anodin, c'est que nous avons un temps limité à passer sur Terre, une occasion unique. Vous n'effacerez rien, vous ne recommencerez rien à zéro, vous ne remonterez jamais le temps et vous ne savez pas quand votre existence se terminera. Alors...

PROFITEZ-EN AU MAXIMUM !

Vous n'avez pas commencé l'histoire en toute lucidité, mais aujourd'hui, vous pouvez décider d'écrire le prochain chapitre comme bon vous semble. Vous seul pouvez décider qu'à partir de maintenant vous ne ferez plus que ce qui est juste et bon pour vous, tout en tenant compte de votre inscription dans votre environnement affectif et terrestre.

Vous seul pouvez décider de vivre chaque jour de votre vie sans le gaspiller. Comme s'il était unique. Parce qu'il est unique. Le plus beau jour de votre vie, c'est aujourd'hui. Parce que c'est le seul que vous vivez. Hier est derrière vous, et demain n'est pas encore là. C'est aujourd'hui que vous vivez. C'est au présent que vous pouvez rire, vous faire plaisir, vous amuser, écouter, aimer, jouir, partager, vous délecter. Non, pas demain ni plus tard. Maintenant, tout de suite. Chaque occasion est unique, fugace et irrattrapable.

Le petit balayeur de Rio

Quand j'étais au Carnaval de Rio avec mes amis, me raconte ma grande fille de 25 ans, j'ai assisté à un moment de pur bonheur. J'ai vraiment adoré !

Les écoles de samba défilent sur le *sambadrome*, sorte de large défilé entre deux

longues rangées de hauts gradins noirs de monde. Les groupes sont plus impressionnants les uns que les autres, avec d'immenses chars et des centaines de danseurs aux costumes fabuleux, le tout au son d'une musique terriblement entraînante. C'est un spectacle unique au monde. Toute la ville vit pour son Carnaval. Entre deux groupes, passent les services de nettoyage, les petits balayeurs en tenue fluo, qui font place nette pour l'école de samba suivante.

Après cinq ou six groupes, un balayeur un peu en retard sur ses collègues, s'est subitement mis à danser avec son balai ! Au rythme chaloupé de la musique brésilienne ! Immédiatement, le public a réagi, les spectateurs riaient et applaudissaient ! Il avait l'air un peu étonné, mais visiblement ça l'a grisé, parce qu'il a arraché sa veste fluo d'un geste audacieux, est allé chercher une collègue balayeuse et ils se sont mis à danser la samba comme des dingues, au milieu du *sambadrome*, comme s'ils avaient fait ça toute leur vie ! Les gens hurlaient de joie, ils photographiaient, filmaient, c'était du pur délire ! Le type, torse nu, dansait comme un pro et la femme l'accompagnait merveilleusement bien. Ils ont osé, ils ont sauté sur une occasion qui ne se représenterait sans doute plus jamais. C'était vraiment beau, sensuel et follement gai. Ils ont vraiment eu leur heure de gloire ! Personne n'est intervenu, c'était un moment d'intense plaisir que nul ne voulait interrompre, pas même les officiels qui regardaient tout cela avec un sourire radieux ! Quelle joie ! Quel bonheur ! C'est inoubliable !

Nous pouvons tous être le petit balayeur de Rio. Cet homme anonyme, dont la vie se limitait à nettoyer les confettis des autres, est maintenant entré dans l'histoire. Ou en tout cas dans ce livre ! Et, je l'espère, dans votre vie ! Il l'ignore, évidemment, mais nous pouvons tous lui faire une petite place dans notre cœur et dire Oui ! Oui au plaisir ! Oui à l'audace ! Oui à l'improvisation ! Oui à la vie !

Délectons-nous de toutes ces occasions que la vie met sur notre route. Était-il riche cet homme-là ? Était-il bien né ? A-t-il eu la chance d'avoir une bonne scolarité ? Non bien sûr, il vient fort probablement des *favelas* et ses perspectives professionnelles sont limitées. Mais il a aussi le sens de la joie, de la chance qui s'offre et une évidente bonne humeur, et cela, vous pouvez tous le cultiver. C'est entre vos mains ! Profitez des opportunités qui se présentent, elles ne reviendront pas toujours. Osez prendre le train qui passe, la porte qui s'ouvre, la main qui se tend, l'amour qui s'éveille, le bonheur qui fleurit.

N'attendez pas d'avoir la permission de danser. Dansez votre vie !

[37](#) ANDRÉ Christophe, *De l'art du Bonheur*, L'iconoclaste, 2006.

[38](#) J'ai déjà développé ces concepts au chapitre 6 de « L'Emprise familiale ».

[39](#) Non, vous ne trouverez pas dans ce livre de vraie recette de bonheur, juste et bonne pour tous ! Vous ne pourrez pas faire l'économie d'une réflexion individuelle pour vous mener à votre conception personnelle du bonheur. Mon souhait est de vous stimuler et de multiplier les pistes, pas de vous donner un mode d'emploi.

Conclusion

Puissiez-vous comprendre combien votre bonheur est entre vos mains.

Donnez à votre existence la direction et le sens qui vous conviennent.

Que vos errances soient des temps de réflexion fertiles. Ne vous en faites pas si vous ne trouvez pas encore votre chemin, continuez sans cesse à explorer.

Convertissez vos blessures en forces pour demain.

Trouvez dans l'injustice un ferment pour nourrir votre droiture.

Transformez vos erreurs en expérience enrichissante.

Attelez-vous à changer en vous ce qui vous fait du tort et éloignez-vous de ce qui vous nuit. Pour cela, soyez lucide et exigeant, courageux et déterminé.

Sentez-vous responsable de tout ce que vous faites et dites. De vos actes autant que de vos retraits. De vos paroles comme de vos silences. De vos relations et de vos solitudes. Toujours. Même distrait, fatigué ou en colère, gardez toujours une petite vigilance qui vous guide.

Développez votre conscience, encore et encore. La conscience vous rend plus libre de vos désirs et de vos actions, de vos choix et de vos décisions.

Prenez soin de vous, surtout. Acceptez d'être qui vous êtes, comme vous êtes. Faites la paix avec vous-même. Aimez-vous. Encouragez-vous. Mais aimez vos particularités qui vous font unique. Le monde a besoin de vous comme vous êtes. Ne vous dépréciez pas, cela ne sert à rien.

Faites-vous plaisir en cueillant les multiples petites perles de bonheur le long de votre chemin. Semez-les, créez-les, inventez-les. Ouvrez les yeux, prenez le temps, elles sont partout.

Vous êtes responsable de votre bonheur. Vous en êtes le créateur, l'artisan, le garant et le protecteur.

Si ces pages vous ont permis de mieux le comprendre et de l'intégrer, j'en

serai personnellement heureuse.

Bibliographie

ANDRÉ Christophe, *De l'art du Bonheur*, L'Iconoclaste, 2006.

BEN-SHAHAR Tal, *L'Apprentissage du bonheur, principes, préceptes et rituels pour être heureux*, Belfond, 2008.

CHAPOT Dominique, *Et si on choisissait d'être heureux ? Cultiver la joie et devenir acteur de sa vie*, Seuil, 2006.

COMTE-SPONVILLE André, DELUMEAU Jean et FARGE Arlette, *La Plus Belle Histoire du Bonheur*, Seuil, 2004.

KAPUSCINSKI Ryszard, *Ébène, Aventures africaines*, Plon, 2000.

DZIGAR KONGTRÜL RINPOCHÉ, *Le Bonheur est entre vos mains, petit guide du bouddhisme à l'usage de tous*, NiL éditions, 2007.

GILBERT Daniel Todd, *Et si le Bonheur nous tombait dessus*, Robert Laffont, 2007.

GOLEMAN Daniel, *L'Intelligence émotionnelle, Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Robert Laffont, 2007.

NABATI Moussa, *Le Bonheur d'être soi*, Fayard, 2006.

RICARD Matthieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, NiL éditions, 2003.

RILKE Rainer-Maria, *Lettres à un jeune poète*, Grasset, 1937.

SANARÈS Bernard, *Devenir acteur de sa vie*, Dunod-InterEditions, 2006.

SHORTER Laurence, *Le Secret de l'optimisme, Le Tour du monde d'un acharné du bonheur*, Lattès, 2009.

YALOM Irvin, *Thérapie existentielle*, Galaade Éditions, 2008.

